

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

МЕНЮ

12 февраля 2024 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ "ДРУЖБА"	130	3,91	5,56	20,14	146,72	0,37
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,37	0,00	30,00	0,06
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	36,68	34,80	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,38	0,23	22,05	105,75	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,10	0,02	8,24	33,64	3,06
Итого			348	10,55	8,42	87,11	350,91	3,49
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	38,40	0,00
Итого			100	0,00	0,00	0,00	38,40	0,00
Обед								
		СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	4,93	5,76	8,13	103,95	0,45
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	50	9,56	11,77	2,11	152,40	0,48
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,70	4,39	28,25	163,22	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,70	0,10	4,10	17,40	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,80	0,10	4,90	23,50	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,07	0,03	13,05	48,98	1,50
Итого			480	18,76	22,15	60,54	509,45	2,43
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,02	7,50	30,04	0,02
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,00
Итого			200	3,69	6,28	29,46	189,04	0,02
Всего				33,00	36,85	177,11	1 087,80	5,94

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

МЕНЮ

12 февраля 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,21	6,05	22,75	162,74	0,37
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,60	4,80	0,00	60,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,65	0,18	17,24	82,67	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	8,98	37,04	0,63
Итого			401	11,85	11,20	57,20	382,02	1,00
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00
Итого			100	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00
Обед								
		СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	4,60	5,47	10,24	108,55	0,63
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	13,39	16,49	2,95	213,47	0,69
		РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	4,62	33,63	188,89	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,80	47,00	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	25,38	101,54	0,00
Итого			600	23,98	26,85	90,23	699,02	1,32
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,00	36,05	0,03
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,43	7,16	41,17	250,71	0,00
Итого			250	5,49	7,18	50,17	286,76	0,03
Всего				41,32	45,23	197,60	1 415,80	2,35

Бухгалтер



Кропотова Н.Н.

повар



Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

МЕНЮ

14 февраля 2024 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	130	4,63	5,54	16,21	134,14	0,62
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	0,16	9,68	47,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,88	2,79	20,44	119,12	0,47
Итого			355	14,90	13,16	51,61	387,65	1,09
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	0,55	2,59	2,24	34,63	0,84
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	4,05	7,50	4,67	103,28	8,45
		РЫБА ПРИПУЩЕННА С ОВОЩАМИ	50	4,68	0,28	1,54	27,69	0,56
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,13	3,80	17,30	112,04	8,74
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	15	0,70	2,08	2,50	31,68	0,09
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,08	7,28	35,25	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,67	0,07	4,13	17,40	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,53	0,23	18,30	44,25	75,00
Итого			530	14,44	16,63	57,96	406,22	93,68
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	175	2,78	3,07	4,51	57,55	0,52
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,93	2,43	18,68	96,31	0,00
Итого			200	4,71	5,50	23,19	153,86	0,52
Всего				34,45	35,69	142,56	994,73	105,29

Бухгалтер



Кропотова Н.Н.

повар



Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./



МЕНЮ
15 февраля 2024 г.

Ясли 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	130	3,10	3,94	10,73	91,45	0,47
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	13,86	141,00	0,07
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	0,20	8,20	34,80	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,14	1,01	8,18	50,29	1,00
Итого			345	10,37	12,03	40,97	317,54	1,54
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,13	0,38	15,80	72,23	7,52
Итого			100	1,13	0,38	15,80	72,23	7,52
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	7,70	2,05	10,09	89,88	3,85
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50	9,95	7,67	53,20	321,77	6,23
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,26	5,08	28,44	184,53	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,80	47,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,70	0,10	4,10	17,40	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
Итого			490	26,11	15,00	117,25	707,02	10,08
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	15,14	11,59	13,47	221,78	0,17
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,02	7,50	30,04	0,02
Итого			250	15,19	11,61	20,97	251,82	0,19
Всего				52,80	39,02	194,99	1 348,61	19,33

Бухгалтер

Кропотова Н.Н.

повар

Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

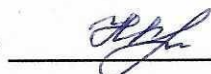
МЕНЮ

15 февраля 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	3,58	4,55	12,42	105,71	0,55
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	13,86	141,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,05	4,90	23,50	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	10,93	61,98	0,26
Итого			405	11,69	13,05	50,34	371,76	0,81
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,13	0,38	15,80	72,24	7,53
Итого			100	1,13	0,38	15,80	72,24	7,53
Обед								
		СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,35	2,42	12,07	95,84	4,62
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,64	9,27	7,12	146,95	12,07
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,80	47,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,96	0,13	6,17	29,67	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,74	0,00
Итого			625	24,85	17,92	82,70	593,20	16,69
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (со сгущеным молоком)	100	17,61	12,72	18,47	262,43	0,23
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,00	36,05	0,03
Итого			280	17,67	12,74	27,47	298,48	0,26
Всего				55,34	44,09	176,31	1 335,68	25,29

Бухгалтер



Кропотова Н.Н.

повар



Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

МЕНЮ

16 февраля 2024 г.

Ясли 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	137	3,97	6,97	21,05	163,18	0,76
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,37	0,00	30,00	0,06
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,01	0,11	6,44	26,10	0,00
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,25	4,19	14,64	105,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,11	0,02	8,16	33,66	3,06
Итого			355	9,18	13,66	50,29	358,14	3,88
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,48	0,08	10,15	40,45	0,00
Итого			100	0,48	0,08	10,15	40,45	0,00
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,41	1,81	2,46	27,88	1,24
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	6,67	5,48	11,60	122,48	3,06
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	55	9,73	15,95	6,25	207,61	0,47
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,27	3,55	10,36	82,50	18,88
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,70	0,10	4,10	17,40	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,20	0,15	7,35	35,25	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,93	86,27	1,50
Итого			520	21,13	27,19	63,05	579,39	25,15
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	3,76	3,24	5,18	68,69	0,91
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	3,90	3,06	23,90	90,00	0,00
Итого			200	7,66	6,30	29,08	158,69	0,91
Всего				38,45	47,23	152,57	1 136,67	29,94

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

МЕНЮ

16 февраля 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	4,12	4,89	21,28	145,45	0,37
		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,31	4,19	24,42	144,54	0,03
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,96	0,13	6,17	29,67	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	7,05	29,30	0,63
Итого			400	7,50	9,21	58,92	348,96	1,03
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,70	2,10	4,20	38,77	2,46
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ	180	7,99	6,58	13,92	146,99	3,68
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	75	12,38	19,39	6,27	249,17	0,57
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,61	4,08	11,91	94,80	21,69
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,74	46,72	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,51	1,80
Итого			655	26,64	32,60	79,38	719,53	30,20
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	4,72	4,07	6,51	86,22	1,14
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	3,00	0,00	37,33	0,00
		БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	5,01	3,88	33,99	190,62	0,00
Итого			250	11,98	10,95	40,50	314,17	1,14
Всего				46,61	52,86	188,60	1 424,37	33,17

Бухгалтер



Кропотова Н.Н.

повар



Легаева В.А.