



# МЕНЮ

1 марта 2024 г.

**Сад 10 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	4,12	4,89	21,28	145,45	0,37
		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,34	4,19	29,41	164,63	0,05
		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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,53</b>	<b>9,21</b>	<b>63,91</b>	<b>369,05</b>	<b>1,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,80</b>
<b>Обед</b>								
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,71	2,10	4,22	38,93	2,52
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	2,39	0,32	15,26	73,42	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,95	0,24	19,37	91,42	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,51	1,80
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>29,21</b>	<b>32,89</b>	<b>96,06</b>	<b>798,24</b>	<b>30,26</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,75	4,96	7,94	105,16	1,39
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
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>13,01</b>	<b>11,84</b>	<b>41,93</b>	<b>333,11</b>	<b>1,39</b>
<b>Всего</b>				<b>50,24</b>	<b>54,04</b>	<b>211,70</b>	<b>1 542,11</b>	<b>33,50</b>

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.

Утверждаю




заведующий  
МБДОУ д/с №22  
Орлова А.А./

# МЕНЮ

1 марта 2024 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>9,18</b>	<b>13,66</b>	<b>50,29</b>	<b>358,14</b>	<b>3,88</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,48	0,08	10,15	40,45	0,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,48</b>	<b>0,08</b>	<b>10,15</b>	<b>40,45</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,41	1,81	2,45	27,82	1,23
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
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>21,13</b>	<b>27,19</b>	<b>63,04</b>	<b>579,33</b>	<b>25,14</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	5,75	4,96	7,94	105,16	1,39
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	3,90	3,06	23,90	90,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>9,65</b>	<b>8,02</b>	<b>31,84</b>	<b>195,16</b>	<b>1,39</b>
<b>Всего</b>				<b>40,44</b>	<b>48,95</b>	<b>155,32</b>	<b>1 173,08</b>	<b>30,41</b>

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.