

Утверждаю



заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

# МЕНЮ

11 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	190	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ "ДРУЖБА"	140	4,65	6,47	22,39	167,23	0,48
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	22	2,48	0,17	16,17	77,55	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,10	0,02	8,24	33,64	3,06
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>10,39</b>	<b>9,27</b>	<b>83,48</b>	<b>343,22</b>	<b>3,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	38,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>38,40</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
		СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	5,00	5,34	8,13	100,46	0,32
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50	10,29	6,40	1,06	66,34	0,00
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	110	6,08	6,57	27,40	173,80	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,70	0,10	4,10	17,40	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	9,80	47,00	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,07	0,03	13,05	48,98	1,50
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>23,74</b>	<b>18,64</b>	<b>63,54</b>	<b>453,98</b>	<b>1,82</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,69</b>	<b>6,28</b>	<b>29,46</b>	<b>189,04</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего</b>				<b>37,82</b>	<b>34,19</b>	<b>176,48</b>	<b>1 024,64</b>	<b>5,44</b>

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
11 марта 2024 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,79	6,68	23,68	174,67	0,48
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
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>12,43</b>	<b>11,83</b>	<b>58,13</b>	<b>393,95</b>	<b>1,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>48,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
		СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	4,64	5,16	10,24	105,93	0,53
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	7,02	6,67	5,70	111,34	9,42
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,22	7,79	32,51	206,19	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,96	0,13	6,17	29,67	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,13	12,25	58,75	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	25,38	101,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>21,72</b>	<b>19,88</b>	<b>92,25</b>	<b>613,42</b>	<b>9,95</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,49</b>	<b>7,18</b>	<b>50,17</b>	<b>286,76</b>	<b>0,03</b>
<b>Всего</b>				<b>39,64</b>	<b>38,89</b>	<b>200,55</b>	<b>1 342,13</b>	<b>11,09</b>

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.



Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

Орлова А.А./

д/с № 22

# МЕНЮ

6 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,24	23,30	2,67	277,71	0,21
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,77	1,80	2,19	27,92	1,02
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	4,17	7,52	9,78	123,95	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,22	4,24	18,41	130,24	0,62
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>24,39</b>	<b>36,99</b>	<b>39,41</b>	<b>590,41</b>	<b>1,88</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	1,91	0,64	26,70	122,07	5,24
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>1,91</b>	<b>0,64</b>	<b>26,70</b>	<b>122,07</b>	<b>5,24</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	4,97	4,83	12,52	113,81	5,19
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10,22	11,80	6,27	171,99	0,00
2008	351	РАГУ ИЗ ОВОЩНОЕ	130	2,40	3,53	15,07	102,80	10,13
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,08	7,35	35,25	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	19,57	94,10	72,00
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>20,92</b>	<b>20,69</b>	<b>71,06</b>	<b>567,41</b>	<b>87,32</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	6,59	5,68	9,09	120,45	1,59
		ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	70	13,07	18,05	20,87	300,61	0,12
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>19,66</b>	<b>23,73</b>	<b>29,96</b>	<b>421,06</b>	<b>1,71</b>
<b>Всего</b>				<b>66,88</b>	<b>82,05</b>	<b>167,13</b>	<b>1 700,95</b>	<b>96,15</b>

Бухгалтер



Кропотова Н.Н.

повар



Легаева В.А.





Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

# МЕНЮ

7 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ И САХАРОМ	130	4,22	5,46	22,45	156,72	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,11	0,14	47,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,23	0,30	14,31	68,84	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	3,92	0,32	25,80	121,74	0,00
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,75	1,86	10,14	64,67	0,32
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>12,19</b>	<b>13,05</b>	<b>72,84</b>	<b>458,97</b>	<b>0,84</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,05	0,00	9,64	40,45	1,91
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>9,64</b>	<b>40,45</b>	<b>1,91</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,42	1,78	2,43	27,30	1,14
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,08	4,35	9,25	92,55	0,52
2008	248	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	6,97	5,48	3,00	89,42	0,16
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,16	4,59	17,43	119,89	8,80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	3,24	0,43	20,75	99,81	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,91	0,23	19,16	90,39	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>19,78</b>	<b>16,86</b>	<b>83,64</b>	<b>565,80</b>	<b>10,62</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	7,40	29,75	0,01
		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	26,09	16,71	18,15	332,64	0,31
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>26,15</b>	<b>16,71</b>	<b>25,55</b>	<b>362,39</b>	<b>0,32</b>
<b>Всего</b>				<b>58,17</b>	<b>46,62</b>	<b>191,67</b>	<b>1 427,61</b>	<b>13,69</b>

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.



# МЕНЮ

7 марта 2024 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	5,01	6,43	26,12	183,37	0,62
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	3,31	4,27	21,62	138,16	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,05	2,17	12,06	76,53	0,38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>13,46</b>	<b>13,20</b>	<b>79,82</b>	<b>493,46</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
		САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	50	0,71	3,01	4,13	46,40	3,33
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,59	4,57	13,57	114,01	0,63
2008	248	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	9,78	7,68	4,26	125,37	0,22
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	4,51	20,44	132,63	10,32
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	3,24	0,43	20,75	99,81	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>24,18</b>	<b>20,47</b>	<b>97,63</b>	<b>671,90</b>	<b>14,50</b>
<b>Полдник</b>								
		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	26,55	17,01	21,53	350,62	0,33
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,00	36,05	0,03
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>26,61</b>	<b>17,03</b>	<b>30,53</b>	<b>386,67</b>	<b>0,36</b>
<b>Всего</b>				<b>64,75</b>	<b>50,80</b>	<b>218,08</b>	<b>1 595,03</b>	<b>17,86</b>

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.