

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 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		
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	0,07
		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
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,14	1,01	8,18	50,29	1,00
Итого			375	11,65	12,64	48,36	361,40	1,62
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,53	0,51	21,39	97,78	4,20
Итого			100	1,53	0,51	21,39	97,78	4,20
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	6,88	6,72	11,47	91,14	7,29
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	11,42	13,94	3,27	183,88	0,58
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,32	3,12	15,81	100,87	7,68
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,05	4,90	23,50	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	22,07	23,93	51,17	463,23	15,55
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	18,95	14,23	21,97	295,39	0,26
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,02	7,50	30,04	0,02
Итого			250	19,00	14,25	29,47	325,43	0,28
Всего				54,25	51,33	150,39	1 247,84	21,65

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./



МЕНЮ

14 марта 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ 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	15	0,96	0,13	6,17	29,67	0,00
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	10,93	61,98	0,26
Итого			400	11,37	13,01	48,28	361,86	0,81
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,53	0,51	21,39	97,78	4,20
Итого			100	1,53	0,51	21,39	97,78	4,20
Обед								
		СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,88	2,42	12,07	97,97	4,62
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	13,39	16,49	2,95	213,47	0,69
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,74	3,60	18,66	118,37	9,08
		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			595	25,47	22,74	63,59	562,22	14,39
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (со сгущенным молоком)	100	18,80	13,74	20,65	285,24	0,26
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,00	36,05	0,03
Итого			280	18,86	13,76	29,65	321,29	0,29
Всего				57,23	50,02	162,91	1 343,15	19,69

Бухгалтер Кротова Н.Н.

повар Легаева В.А.



МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	130	4,05	4,91	15,30	122,45	0,52
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,80	0,20	12,10	58,75	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,88	2,79	20,44	119,12	0,47
Итого			370	15,34	12,69	56,46	405,11	0,99
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,84	47,71	10,08
Итого			100	0,40	0,40	9,84	47,71	10,08
Обед								
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,59	1,04	1,98	19,87	0,85
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/16	4,16	8,32	4,80	111,76	8,45
		РЫБА ПРИПУЩЕННА С ОВОЩАМИ	60	5,62	0,33	1,85	33,22	0,67
2012	133	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	110	2,88	8,47	20,06	168,47	8,45
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	47,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,00	0,10	6,20	26,10	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,53	0,23	18,30	44,25	75,00
		чеснок	3	0,16	0,01	0,02	0,11	0,10
Итого			554	16,44	18,60	62,91	450,78	93,52
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,54	1,94	14,94	77,05	0,00
Итого			200	5,76	6,60	21,78	164,35	0,78
Всего				37,94	38,29	150,99	1 067,95	105,37

Бухгалтер Кротова Н.Н.
 повар Легаева В.А.



МЕНЮ

13 марта 2024 г.
 Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,28	5,13	17,00	132,03	0,52
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,96	0,13	6,17	29,67	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	0,10	9,85	47,24	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,01	2,86	20,86	121,97	0,48
Итого			405	14,72	12,71	54,15	392,20	1,00
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,00	0,00	1,11	4,40	1,80
Итого			100	0,00	0,00	1,11	4,40	1,80
Обед								
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,99	1,77	3,30	33,40	1,41
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180/16	4,54	8,43	7,29	124,20	11,23
		РЫБА ПРИПУЩЕННА С ОВОЩАМИ	70	7,35	0,44	2,15	42,34	0,79
2012	133	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	130	3,40	10,01	23,72	199,27	9,98
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,80	47,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	21,50	101,84	72,00
		ЧЕСНОК	4	0,21	0,02	0,03	0,15	0,14
Итого			670	19,86	21,18	76,02	587,77	95,55
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
Итого			250	9,38	11,11	46,32	324,90	1,04
Всего				43,96	45,00	177,60	1 309,27	99,39

Бухгалтер Кротова Н.Н.
 повар Легаева В.А.



МЕНЮ

12 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	130	4,19	5,40	17,16	134,65	0,35
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,20	4,20	14,60	103,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,11	0,09	7,30	34,45	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	8,50	34,80	0,00
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	1,06	0,19	5,34	27,84	0,00
Итого			370	9,86	10,08	52,90	334,74	0,35
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,00	0,00	80,56	0,00
Итого			100	0,00	0,00	0,00	80,56	0,00
Обед								
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	1,88	3,00	20,02	54,51	3,28
		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	3,82	4,33	8,68	89,27	4,94
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/20	9,93	7,20	20,43	194,74	14,85
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,70	0,10	4,10	17,40	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,10	0,10	7,30	35,25	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,93	86,27	1,50
Итого			505	17,58	14,88	81,46	477,44	24,57
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	5,70	4,92	7,87	104,26	1,38
		ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	50/20	3,64	5,85	19,27	154,00	0,03
Итого			240	9,34	10,77	27,14	258,26	1,41
Всего				36,78	35,73	161,50	1 151,00	26,33

Бухгалтер Кротова Н.Н.

повар Легаева В.А.



МЕНЮ

12 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯННОЙ КРУПЫ	150	4,83	6,23	19,74	154,88	0,41
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,25	4,19	14,64	105,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,08	7,35	35,25	0,00
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	10,93	61,98	0,26
Итого			400	10,88	12,08	61,14	398,10	0,67
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,00	0,00	89,00	0,00
Итого			100	0,00	0,00	0,00	89,00	0,00
Обед								
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,82	4,50	30,02	71,76	4,92
		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	4,52	5,32	11,57	112,50	6,58
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/20	12,25	8,52	25,14	237,35	18,55
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,08	7,35	35,25	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	1,80
Итого			640	21,89	18,73	105,55	590,95	31,85
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5,70	4,92	7,87	104,26	1,38
		ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	65	3,54	3,92	33,81	184,61	0,17
Итого			265	9,24	8,84	41,68	288,87	1,55
Всего				42,01	39,65	208,37	1 366,92	34,07

Бухгалтер _____ Кротова Н.Н.

повар _____ Легаева В.А.