



МЕНЮ

22 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		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	7,42	7,01	27,35	202,77	0,58
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,60	4,80	0,00	60,00	0,12
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,13	12,25	58,75	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	10,93	61,98	0,26
Итого			403	15,95	19,34	61,19	486,85	0,96
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								
2008	76	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5,98	9,43	10,90	153,52	8,70
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	13,39	16,49	2,95	213,47	0,69
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	4,49	5,12	24,80	163,13	11,31
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,15	14,70	70,50	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,64	0,09	4,11	19,79	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,08	1,44
Итого			600	26,89	31,42	78,30	706,49	22,14
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
		ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	2,90	10,69	28,90	211,25	0,03
Итого			250	8,53	16,90	38,02	327,65	1,07
Всего				51,37	67,66	178,62	1 525,39	25,97

Бухгалтер *Кропотова Н.Н.* Кропотова Н.Н.

повар *Легаева В.А.* Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

МЕНЮ

22 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								
к/к	к/к	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	140	6,60	6,53	24,06	182,11	0,55
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,25	4,19	14,64	105,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,22	9,81	60,35	1,20
Итого			355	10,22	11,94	48,51	347,66	1,75
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								
2008	76	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ. СМЕТАНОЙ	150/16	5,06	8,37	9,16	133,25	7,25
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	11,49	14,14	2,51	182,94	0,59
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,78	2,54	23,34	132,01	1,56
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,80	0,10	4,90	23,50	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,70	0,10	4,10	17,40	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,93	86,27	1,50
Итого			506	21,98	25,40	64,94	575,37	10,90
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,13	9,13	107,00	2,60
		ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	30	1,74	6,41	17,34	147,00	0,02
Итого			230	7,37	12,54	26,47	254,00	2,62
Всего				39,97	50,28	149,76	1 224,74	25,35

Бухгалтер



Кропотова Н.Н.

повар



Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

Орлова А.А./

МЕНЮ

21 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	4,47	5,84	25,26	172,31	0,52
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,51	4,13	9,78	82,22	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	10,93	61,98	0,26
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
Итого			400	10,42	11,70	65,99	411,91	0,78
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
		САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	50	0,71	3,01	4,13	46,40	3,33
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	4,40	13,57	110,39	0,71
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	0,96	0,13	6,17	29,67	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,80	47,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00
Итого			645	19,55	19,83	70,95	541,77	14,58
Полдник								
		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	20,29	13,71	18,69	283,19	0,24
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,00	36,05	0,03
Итого			280	20,35	13,73	27,69	319,24	0,27
Всего				50,82	45,36	174,73	1 315,92	17,63

Бухгалтер Кротова Н.Н.

повар Легаева В.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

20 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		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,24	23,30	2,67	277,71	0,21
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,83	1,81	2,34	28,84	1,12
		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	3,37	3,31	17,04	112,78	0,47
Итого			413	23,60	36,07	38,19	573,87	1,83
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	5,34	7,93	13,01	145,53	5,18
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
Итого			600	21,29	23,79	71,55	599,13	87,31
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
		ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	70	5,64	9,72	15,90	170,55	0,01
Итого			250	10,86	14,22	23,10	265,95	1,27
Всего				57,25	74,58	153,84	1 534,95	100,41

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./



МЕНЮ

20 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		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,35	21,01	2,32	248,04	0,18
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,83	1,81	2,34	28,84	1,12
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,30	6,23	10,75	112,49	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,66	7,94	59,03	1,19
Итого			355	20,53	31,89	28,36	474,50	2,51
II Завтрак								
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Обед								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	5,06	7,59	10,95	133,05	4,33
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50	7,33	8,39	4,51	122,69	0,00
2008	351	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	1,69	9,09	9,56	123,20	5,79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,10	0,10	7,30	35,25	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,53	0,23	18,30	44,25	150,00
Итого			490	16,70	25,58	55,63	484,54	160,12
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,31	3,75	6,00	75,00	1,05
		ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	50	4,43	7,64	12,49	134,00	0,01
Итого			200	8,74	11,39	18,49	209,00	1,06
Всего				47,47	69,36	123,48	1 264,04	173,69

Бухгалтер _____ Кротова Н.Н.

повар _____ Легаева В.А.



Утверждаю

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

МЕНЮ

15 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	4,36	7,66	23,13	149,23	0,00
		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	1,96	4,17	25,45	146,99	0,04
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,96	0,13	6,17	29,67	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	9,18	37,82	3,44
Итого			420	8,88	12,10	73,67	409,65	3,48
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	38,78	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	15,48	22,52	6,27	289,62	0,69
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,61	4,08	11,91	94,80	21,69
2012	371	сахар	3	0,75	0,02	4,90	23,50	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	14	0,92	0,13	5,89	28,33	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,87	0,13	12,18	58,40	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,51	1,80
		чеснок	3	0,16	0,01	0,02	0,11	0,10
Итого			660	30,66	35,75	84,40	784,04	30,42
Полдник								
		БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	5,01	3,88	33,99	190,62	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,09	0,00	9,86	39,79	0,02
		КОНФЕТЫ	30	0,77	0,00	23,47	96,99	0,00
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			320	8,12	6,82	89,64	452,50	0,02
Всего				48,15	54,77	257,51	1 687,90	34,72

Бухгалтер _____ Кротова Н.Н.

повар _____ Легаева В.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	130	3,77	6,62	19,98	154,90	0,72
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,37	0,00	30,00	0,06
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,34	0,14	8,58	34,80	0,00
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,25	4,19	14,64	105,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	9,18	37,85	3,44
Итого			373	9,32	13,34	52,38	362,75	4,22
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	2,45	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	12,82	19,08	6,25	248,06	0,60
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,27	3,55	10,36	82,50	18,88
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	0,20	8,20	34,80	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,00	0,25	12,25	58,75	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,93	86,27	1,50
		чеснок	3	0,16	0,01	0,02	0,11	0,10
Итого			543	25,88	30,53	72,06	660,79	25,37
Полдник								
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	3,90	3,06	23,90	90,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	7,40	29,75	0,01
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
		КОНФЕТЫ	30	0,77	0,00	23,47	96,99	0,00
Итого			250	6,23	5,02	69,65	300,14	0,01
Всего				41,91	48,97	204,24	1 364,13	29,60

Бухгалтер _____ Кротова Н.Н.

повар _____ Легаева В.А.



МЕНЮ

18 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	150	7,02	7,78	29,33	216,30	0,67
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,25	4,19	14,64	105,20	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,00	14,90	76,00	0,00
		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	11,84	14,10	72,09	456,47	1,30
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	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180/16	4,72	4,75	8,51	95,87	6,81
		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	10,62	11,36	2,24	153,60	0,53
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	130	7,13	5,30	32,26	205,08	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,15	14,55	69,00	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	25,38	101,54	0,00
		чеснок	3	0,16	0,01	0,02	0,11	0,10
Итого			629	26,16	21,74	91,19	664,77	7,44
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,00	36,05	0,03
		СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6,04	3,32	40,97	217,63	0,00
Итого			250	6,10	3,34	49,97	253,68	0,03
Всего				44,59	39,28	223,05	1 416,63	9,57

Бухгалтер _____ Кротова Н.Н.

повар _____ Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

МЕНЮ

18 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 ПШЕННОЙ КРУПЫ	130	5,98	6,62	25,17	184,91	0,56
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,25	4,19	14,64	105,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	9,27	37,85	3,45
Итого			365	9,67	11,01	57,56	368,75	4,01
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,07	0,00	14,54	61,06	2,88
Итого			100	0,07	0,00	14,54	61,06	2,88
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	0,95	2,99	5,55	98,24	6,23
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	7,46	7,55	3,91	113,24	0,00
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,60	2,40	3,80	20,00	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,27	5,06	28,49	173,80	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	46,00	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,05	0,02	9,79	36,73	1,50
		чеснок	3	0,16	0,01	0,02	0,11	0,10
Итого			543	17,65	18,22	65,50	508,52	7,83
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,02	7,50	30,04	0,02
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,88	2,36	23,55	166,00	0,00
Итого			200	3,93	2,38	31,05	196,04	0,02
Всего				31,32	31,61	168,65	1 134,37	14,74

Бухгалтер _____

Кропотова Н.Н.

повар _____

Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

МЕНЮ

19 марта 2024 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,62	4,14	17,93	128,27	0,50
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,60	4,80	0,00	60,00	0,12
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,15	14,78	70,86	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,96	0,13	6,17	29,67	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,45	3,36	18,68	119,49	0,56
Итого			421	14,90	12,58	57,56	408,29	1,18
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,68	2,55	4,28	43,04	2,20
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	11,18	2,99	14,46	130,01	7,52
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	16,69	19,99	38,87	271,97	10,45
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,13	12,25	58,75	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	15,04	62,85	1,44
Итого			620	32,18	26,01	95,18	616,08	21,61
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
2008		ВАФЛИ	50	1,39	1,65	38,56	174,58	0,00
Итого			250	7,02	7,86	47,68	290,98	1,04
Всего				54,50	46,85	210,22	1 362,35	33,83

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

МЕНЮ

19 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	3,48	12,83	96,82	0,40
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,40	0,00	30,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,27	0,15	14,72	70,64	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,07	2,98	21,79	126,98	0,50
Итого			353	11,59	9,14	55,70	355,03	0,90
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,57	0,57	14,65	71,00	15,00
Итого			100	0,57	0,57	14,65	71,00	15,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,40	1,53	2,57	25,82	1,32
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	9,61	3,04	13,94	122,11	7,25
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	15,89	19,05	47,02	277,25	10,76
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,13	0,80	7,35	35,25	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,93	86,25	1,50
Итого			530	28,50	24,81	98,49	581,48	20,83
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	171	4,81	5,31	7,80	99,52	0,89
		ВАФЛИ	29	0,81	0,96	22,42	102,00	0,00
Итого			200	5,62	6,27	30,22	201,52	0,89
Всего				46,28	40,79	199,06	1 209,03	37,62

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.