

Утверждаю



Заведующий  
МБДОУ "ЦРР - Детский сад №58"  
Солодова Т.А./

# МЕНЮ

28 июня 2021 г.

Сад 10,5 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	44	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	124	4,9	4,1	31,1	181	0
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	23	0,3	1,6	1,4	22	1,3
2012	395	КОФЕЛИНОВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,4	20,5	126	0,6
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	30	2,2	0,9	15,3	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9		7,2	0,1	65	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>15,7</b>	<b>21,8</b>	<b>68,7</b>	<b>535</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	197	0,6		32,5	134	11,8
<b>Итого</b>			<b>197</b>	<b>0,6</b>		<b>32,5</b>	<b>134</b>	<b>11,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6	5,8	10	117	0
2012	443	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	183	19	8,3	34,4	289	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			10,3	41	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,3	15,9	76	0
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	1	0,1	6,1	29	0
<b>Итого</b>			<b>632</b>	<b>28,5</b>	<b>14,5</b>	<b>76,7</b>	<b>552</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>								
2008	260	АЗУ	187	9,1	20,7	25,9	327	13,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15			15,7	63	0
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,2	58	0
2008	к/к	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,6	90	0
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>11,6</b>	<b>21,7</b>	<b>73,4</b>	<b>538</b>	<b>13,4</b>
<b>Всего</b>				<b>56,4</b>	<b>58</b>	<b>251,3</b>	<b>1759</b>	<b>27,1</b>

Повар  Красикова М.В.

Утверждаю



Заведующий

МБДОУ "ЦДР - детский сад №58"

Соколова Т.А./

# МЕНЮ

29 июня 2021 г.

Сад 10,5 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>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	125/15	19,4	14,5	17,7	285	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	202	3,7	4	18,3	125	0,6
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	29	2,2	0,8	15	76	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6	0,1	59	0
<b>Итого</b>			<b>379</b>	<b>25,3</b>	<b>25,9</b>	<b>51,1</b>	<b>545</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	к/к	ЙОГУРТ	181	3,6	4	8,2	102	1,3
<b>Итого</b>			<b>181</b>	<b>3,6</b>	<b>4</b>	<b>8,2</b>	<b>102</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3	3,5	16,4	108	4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	131	3	2,2	13,7	89	27,3
2008	315	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	49	5,3	9,7	16,8	149	6,56
2012	к/к	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	33	0,9	2	2,7	33	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,5	58	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,2	0,2	25,6	90	0
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	6	28	0
<b>Итого</b>			<b>662</b>	<b>15,3</b>	<b>17,7</b>	<b>95,7</b>	<b>555</b>	<b>39,06</b>
<b>Полдник</b>								
2012	279	СУФЛЕ ИЗ МЯСА С РИСОМ	137	13,2	13,9	39,3	278	0
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12	57	0
2012	375	НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200			14,5	58	0
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	159	0,6	0,6	15,6	75	15,9
<b>Итого</b>			<b>521</b>	<b>15,6</b>	<b>14,7</b>	<b>81,4</b>	<b>468</b>	<b>15,9</b>
<b>Всего</b>				<b>59,8</b>	<b>62,3</b>	<b>236,4</b>	<b>1670</b>	<b>57,06</b>

Повар

*Красикова М.В.*

Красикова М.В.

Утверждаю



Заведующий  
МБДОУ "Центр Детский сад №58"  
Соколова Т.А./

# МЕНЮ

30 июня 2021 г.

Сад 10,5 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	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	8,9	21,1	189	0,8
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,3	3,5	17,9	117	0,6
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ	28	2,1	0,8	14,3	73	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,3	0,1	57	0
2012	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	3,5		43	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>14,1</b>	<b>23</b>	<b>53,4</b>	<b>479</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	к/к	СНЕЖОК	162	3,2	3,6	7,3	91	1,1
<b>Итого</b>			<b>162</b>	<b>3,2</b>	<b>3,6</b>	<b>7,3</b>	<b>91</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	СУП ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/15/5	4,7	7,5	9,4	127	4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50	7,1	21,9	2,3	236	0,3
2012	48	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	146	5,3	3	29,7	195	0
2008	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2		0,3	3	1
2008	411	КИСЕЛЬ	198			26	104	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	5,7	27	0
<b>Итого</b>			<b>681</b>	<b>20,5</b>	<b>32,8</b>	<b>88,2</b>	<b>763</b>	<b>5,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	443	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	171	0,9	3,7	28,2	66	0
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	43	0,6	3	2,6	40	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,7	0,1	11,4	54	0
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	199	0,6		32,8	135	11,9
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>3,8</b>	<b>6,8</b>	<b>75</b>	<b>295</b>	<b>14,2</b>
<b>Всего</b>				<b>41,6</b>	<b>66,2</b>	<b>223,9</b>	<b>1628</b>	<b>22</b>

Повар Красикова М.В. Красикова М.В.



Утверждаю



Заведующий  
МБДОУ "ЦРР - Детский сад №58"  
Сололова Т.А./

# МЕНЮ

1 июля 2021 г.

Сад 10,5 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>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/20	9,8	9,4	2,3	133	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	159	1
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	28	2,1	0,8	14,5	74	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,4	0,1	58	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,9	2,5		30	0,1
<b>Итого</b>			<b>414</b>	<b>15,3</b>	<b>20,4</b>	<b>39,3</b>	<b>454</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	155	0,6	0,5	16	73	7,8
<b>Итого</b>			<b>155</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>16</b>	<b>73</b>	<b>7,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/20	5,3	12,8	19,2	251	0
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	176	18,9	14,7	22,2	298	10,3
2008	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	18,4	77	1,8
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	5,8	28	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,2	25,6	70	0
<b>Итого</b>			<b>643</b>	<b>27,5</b>	<b>28</b>	<b>91,2</b>	<b>724</b>	<b>12,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	126	3,1	5	32,4	186	0
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	50	9,8	4,5	5	75	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,1		15,7	64	17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,7	0,1	11,6	55	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>14,7</b>	<b>9,6</b>	<b>64,7</b>	<b>380</b>	<b>17</b>
<b>Всего</b>				<b>58,1</b>	<b>58,5</b>	<b>211,2</b>	<b>1631</b>	<b>38,2</b>

Повар

Красикова М.В.

Утверждаю



Заведующий  
МБДОУ "Центр детский сад №58"  
Соколова Т.А./

# МЕНЮ

2 июля 2021 г.

Сад 10,5 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>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	121/15	12,6	10,4	25	179	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			12,6	50	0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	27	2	0,8	13,9	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6	0,1	60	0
<b>Итого</b>			<b>371</b>	<b>14,6</b>	<b>17,8</b>	<b>51,6</b>	<b>360</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	к/к	ВАРЕНЕЦ	182	5,1	4,4	7,1	94	0
<b>Итого</b>			<b>182</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>7,1</b>	<b>94</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	200/15	7,5	7,4	13,7	151	3,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,1	4,4	21,6	138	10,5
2012	274	КАЛЬМАР ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	42	7,1	7,4	2,2	178	0
2008		ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ(овощи летнии)	62	0,1	1,9	1,4	23	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,5	53	1,6
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,9	0,1	5,6	26	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,2	0,2	25,6	70	0
<b>Итого</b>			<b>693</b>	<b>21,1</b>	<b>21,6</b>	<b>82,6</b>	<b>639</b>	<b>15,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	203	КУЛЕШ С МЯСОМ	160	9,7	20,1	21,4	304	0,2
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	204	0,6		33,7	139	12,2
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,6	0,1	11,2	53	0
<b>Итого</b>			<b>387</b>	<b>11,9</b>	<b>20,2</b>	<b>66,3</b>	<b>496</b>	<b>12,4</b>
<b>Всего</b>				<b>52,7</b>	<b>64</b>	<b>207,6</b>	<b>1589</b>	<b>27,7</b>

Повар

*М.В. Красикова*

Красикова М.В.