

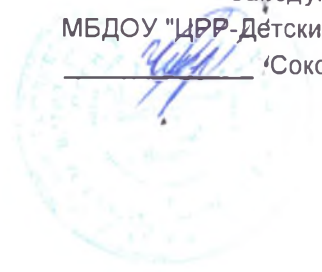
Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "ЦРР-Детский сад
"Соколова"

МЕНЮ

13 ноября 2023 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 103 | 7 | 13,8 | 2,6 | 139 | 0 |
| 2008 | 55 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 42 | 0,8 | 3,3 | 8,3 | 91 | 0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЛИНОВЫЙ ПЛАВУНОК МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 3,4 | 20,5 | 126 | 0,6 |
| 2008 | к/к | БАТОН НАРЕЗОЙ | 31 | 2,3 | 0,9 | 15,9 | 81 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 9 | | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 |
| Итого | | | 385 | 13,3 | 28,6 | 47,4 | 503 | 0,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 192 | 3,8 | 4,2 | 8,6 | 108 | 1,3 |
| Итого | | | 192 | 3,8 | 4,2 | 8,6 | 108 | 1,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 59 | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 6,9 | 7 | 10,2 | 134 | 7,8 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 164 | 8,4 | 4,3 | 17,6 | 143 | 0 |
| 2008 | 290 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 65 | 13,2 | 4,6 | 4,7 | 156 | 19,37 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 15,9 | 64 | 0 |
| 2008 | к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 39 | 2,2 | 0,2 | 25,6 | 70 | 0 |
| 2008 | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 13 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30 | 0 |
| Итого | | | 686 | 31,7 | 16,2 | 80,4 | 597 | 27,17 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 162 | 3,2 | 3,9 | 24,2 | 145 | 12,3 |
| 2012 | 36 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 25 | 0,3 | 1,4 | 0,7 | 17 | 0,6 |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 0,6 | | 33 | 136 | 12 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 26 | 1,9 | 0,2 | 12,6 | 60 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 37 | 2,8 | 3,7 | 27,8 | 156 | 0 |
| Итого | | | 450 | 8,8 | 9,2 | 98,3 | 514 | 24,9 |
| Всего | | | | 57,6 | 58,2 | 234,7 | 1722 | 53,97 |

Повар Кор Короленко Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "ЦРР-Детский сад
/Соколова

МЕНЮ

14 ноября 2023 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,6 | 6,8 | 20,1 | 162 | 0,5 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 190 | 3,4 | 3,6 | 16,8 | 114 | 0,6 |
| 2008 | К/К | БАТОН НАРЕЗОЙ | 28 | 2,1 | 0,8 | 14,6 | 74 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | | 6,1 | 0,1 | 55 | 0 |
| 2012 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 1,7 | 2,2 | | 27 | 0 |
| Итого | | | 432 | 11,8 | 19,5 | 51,6 | 432 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | К/К | ГРУША СВЕЖАЯ | 147 | 0,6 | 0,4 | 15,4 | 70 | 7,5 |
| Итого | | | 147 | 0,6 | 0,4 | 15,4 | 70 | 7,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 101 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 3,9 | 2,8 | 19 | 150 | 6 |
| 2012 | 301 | ПТИЦА ТУШЕНАЯ | 53 | 0,5 | 7,3 | 1,7 | 71 | 0 |
| 2008 | 323 | КАВАРС ПЕВАНЬ РАССЫПАТАЯ | 120 | 4,7 | 4,2 | 21 | 140 | 0 |
| 2008 | 60 | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ГОРОШКОМ | 30 | 2,1 | 3,7 | 1,1 | 102 | 1,33 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 197 | | | 25 | 100 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 36 | 2,2 | 0,2 | 25,6 | 70 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 12 | 0,9 | 0,1 | 5,8 | 28 | 0 |
| Итого | | | 648 | 14,3 | 18,3 | 99,2 | 661 | 7,33 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 117/25 | 18,5 | 13,8 | 22,1 | 292 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 24 | 1,7 | 0,1 | 11,6 | 55 | 0 |
| 2012 | 375 | НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 200 | | | 13,4 | 54 | 0 |
| | | КОНФЕТА | 28 | | | 24,3 | 97 | 0 |
| Итого | | | 394 | 20,2 | 13,9 | 71,4 | 498 | 0,2 |
| Всего | | | | 46,9 | 52,1 | 237,6 | 1661 | 16,13 |

Повар

Усер

Короленко Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "ЦРР-Детский сад
/Соколова

МЕНЮ

15 ноября 2023 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 183 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ | 150 | 3,4 | 14,1 | 30,7 | 217 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 12,9 | 52 | 0 |
| 2008 | К/К | БАТОН НАРЕЗОЙ | 27 | 2 | 0,8 | 13,8 | 70 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | | 5 | | 45 | 0 |
| Итого | | | 383 | 5,4 | 19,9 | 57,4 | 384 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | к/к | СНЕЖОК | 167 | 3,2 | 2,4 | 4,9 | 78 | 0 |
| Итого | | | 167 | 3,2 | 2,4 | 4,9 | 78 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 81 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 189 | 4,7 | 9,7 | 9,4 | 145 | 4,7 |
| 2008 | 241 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 55 | 10,8 | 4,2 | 16,8 | 93 | 0 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 142 | 2,8 | 4,5 | 28,3 | 154 | 19,95 |
| 2008 | к/к | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 47 | 0,5 | 0,5 | 3,4 | 21 | 0,7 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,1 | 0,1 | 17 | 70 | 1,3 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 34 | 2,2 | 0,2 | 25,6 | 70 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 11 | 0,9 | 0,1 | 5,5 | 26 | 0 |
| Итого | | | 678 | 22 | 19,3 | 106 | 579 | 26,65 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 169 | 2,8 | 12 | 53,8 | 184 | 8,47 |
| 2012 | 273 | МЯСО ОТВАРНОЕ | 36 | 10,3 | 7,3 | 0,1 | 141 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 23 | 1,6 | 0,1 | 11,1 | 52 | 0 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 195 | 5,5 | 6 | 8,9 | 114 | 1 |
| Итого | | | 423 | 20,2 | 25,4 | 73,9 | 491 | 9,47 |
| Всего | | | | 50,8 | 67 | 242,2 | 1532 | 36,12 |

Повар

Короленько

Короленко Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "ЦРР-Детский сад
_____ /Соколова

МЕНЮ

16 ноября 2023 г.

Сад 10,5 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 200/5 | 4,5 | 7,9 | 20,5 | 171 | 0,5 |
| 2012 | 395 | КОФЕЛИНОВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3 | 3,1 | 19,5 | 136 | 0 |
| 2008 | к/к | БАТОН НАРЕЗОЙ | 27 | 2 | 0,8 | 13,6 | 70 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 9 | | 7,5 | 0,1 | 68 | 0 |
| 2012 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 1,8 | 2,3 | | 29 | 0 |
| Итого | | | 449 | 11,3 | 21,6 | 53,7 | 474 | 0,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | к/к | ЯБЛОКО | 127 | 0,5 | 0,5 | 12,4 | 60 | 12,7 |
| Итого | | | 127 | 0,5 | 0,5 | 12,4 | 60 | 12,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 93 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ, ГОВЯДИНОЙ | 200 | 7,9 | 8,4 | 17,7 | 210 | 5,6 |
| 2012 | 336 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 140 | 2,7 | 4,9 | 13,2 | 183 | 0 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ | 52 | 7,8 | 19,1 | 2 | 212 | 0,5 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 14,4 | 57 | 0 |
| 2008 | к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 33 | 2,2 | 0,2 | 25,6 | 70 | 0 |
| 2008 | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 11 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 26 | 0 |
| Итого | | | 636 | 21,5 | 32,7 | 78,3 | 758 | 6,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150/20 | 3,7 | 5 | 23,6 | 154 | 0 |
| 2012 | 301 | ПТИЦА ТУШЕНАЯ | 48 | 9,4 | 4,3 | 4,8 | 72 | 0 |
| 2008 | 437 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,1 | | 13,7 | 56 | 15,6 |
| 2008 | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 22 | 1,6 | 0,1 | 11 | 52 | 0 |
| Итого | | | 440 | 14,8 | 9,4 | 53,1 | 334 | 15,6 |
| Всего | | | | 48,1 | 64,2 | 197,5 | 1626 | 34,9 |

Повар _____

Усоп

Короленко Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "ЦРР-Детский сад
/Соколова

МЕНЮ

17 ноября 2023 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 121/15 | 18,2 | 12,8 | 23 | 283 | 0,2 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 208 | 3,9 | 4,2 | 19,2 | 131 | 0,7 |
| 2008 | к/к | БАТОН НАРЕЗОЙ | 28 | 2,1 | 0,8 | 14,3 | 73 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | | 6,9 | 0,1 | 62 | 0 |
| Итого | | | 380 | 24,2 | 24,7 | 56,6 | 549 | 0,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ВАРЕНЕЦ | 173 | 4,9 | 4,2 | 6,7 | 89 | 0 |
| Итого | | | 173 | 4,9 | 4,2 | 6,7 | 89 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5,4 | 9,6 | 9,7 | 147 | 3,2 |
| 2012 | 321 | ПЛОТВА ГОРЯЧАЯ С МАСЛОМ | 123/5 | 3,2 | 3,3 | 22 | 131 | 10,7 |
| 2008 | 61 | РЫБА ПОД МАРИНАДОМ | 50/20 | 8,3 | 9,2 | 6,2 | 146 | 3 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,1 | 0,1 | 18,2 | 75 | 0,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,2 | 0,2 | 25,6 | 70 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 12 | 0,9 | 0,1 | 5,7 | 27 | 0 |
| Итого | | | 660 | 20,1 | 22,5 | 87,4 | 596 | 17,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 201 | 9,9 | 18,5 | 16,2 | 274 | 25,5 |
| 2008 | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 22 | 1,7 | 0,1 | 11,4 | 54 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 204 | 0,6 | | 33,7 | 139 | 12,2 |
| 2012 | 469 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 52 | 3,9 | 6,7 | 38,6 | 231 | 0 |
| Итого | | | 479 | 16,1 | 25,3 | 99,9 | 698 | 37,7 |
| Всего | | | | 65,3 | 76,7 | 250,6 | 1332 | 56,1 |

Повар Короленко Н.В. Короленко Н.В.