

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "ЦРР-Детский сад
№ 10,5 Соколова

МЕНЮ
20 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	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	КОФЕИНЫ 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
Итого			430	15,7	21,8	68,7	535	1,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	197	0,6		32,5	134	11,8
Итого			197	0,6		32,5	134	11,8
Обед								
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
Итого			632	28,5	14,5	76,7	552	0
Полдник								
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
Итого			452	11,6	21,7	73,4	538	13,4
Всего				56,4	58	251,3	1759	27,1

Повар Усер Короленко Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ 'ДРР-Детский сад
(Соколова)**МЕНЮ**
21 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								
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
Итого			379	25,3	25,9	51,1	545	0,8
II Завтрак								
2008	к/к	ЙОГУРТ	181	3,6	4	8,2	102	1,3
Итого			181	3,6	4	8,2	102	1,3
Обед								
2008	110	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С МОЛОКОМ И 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
Итого			662	15,3	17,7	95,7	555	39,06
Полдник								
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
Итого			521	15,6	14,7	81,4	468	15,9
Всего				59,8	62,3	236,4	1670	57,06

Повар Н.В. Короленко Короленко Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ ЦРР-Детский сад
/Соколова



МЕНЮ
22 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	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
Итого			447	14,1	23	53,4	479	1,4
II Завтрак								
2008	к/к	СНЕЖОК	162	3,2	3,6	7,3	91	1,1
Итого			162	3,2	3,6	7,3	91	1,1
Обед								
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 СОЛЕНЫЙ	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
Итого			681	20,5	32,8	88,2	763	5,3
Полдник								
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
Итого			437	3,8	6,8	75	295	14,2
Всего				41,6	66,2	223,9	1628	22

Повар Усер Короленко Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "ЦРР-Детский сад
/Соколова

МЕНЮ
23 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								
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
Итого			414	15,3	20,4	39,3	454	1,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	155	0,6	0,5	16	73	7,8
Итого			155	0,6	0,5	16	73	7,8
Обед								
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
Итого			643	27,5	28	91,2	724	12,1
Полдник								
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
Итого			400	14,7	9,6	64,7	380	17
Всего				58,1	58,5	211,2	1631	38,2

Повар Короленко Н.В. Короленко Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "ЦРР-Детский сад
/Соколова

МЕНЮ
24 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								
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
Итого			371	14,6	17,8	51,6	360	0
II Завтрак								
2008	к/к	ВАРЕНЕЦ	182	5,1	4,4	7,1	94	0
Итого			182	5,1	4,4	7,1	94	0
Обед								
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		СОСИСА ТУШЕНЫЕ (овощи)	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
Итого			693	21,1	21,6	82,6	639	15,3
Полдник								
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
Итого			387	11,9	20,2	66,3	496	12,4
Всего				52,7	64	207,6	1689	27,7

Повар Усер Короленко Н.В.