

Утверждаю



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

МЕНЮ

19 июля 2021 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	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	КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С 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

Красикова М.В.

Утверждаю

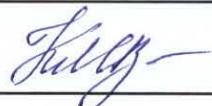


Заведующий
МБДОУ «ЦРР «Детский сад №58»
/Соколова Т.А./

МЕНЮ
20 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		
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	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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  Красикова М.В.

Утверждаю



Заведующий
МБДОУ ЦРР-Детский сад №58"
Сokolova T.A./

МЕНЮ

21 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		
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 РАСТИТЕЛЬНОМ 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

Красикова М.В.

Красикова М.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ
22 июля 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,5	7,9	20,5	171	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ 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 ОТВАРНОЙ	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

Красикова М.В.

Красикова М.В.