

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Центр развития  
ребенка - детский сад

Сokolova T.A.



# МЕНЮ

12 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
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 ПАЙТЮК 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
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>13,3</b>	<b>28,6</b>	<b>47,4</b>	<b>503</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	192	3,8	4,2	8,6	108	1,3
<b>Итого</b>			<b>192</b>	<b>3,8</b>	<b>4,2</b>	<b>8,6</b>	<b>108</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
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	158	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
<b>Итого</b>			<b>686</b>	<b>31,7</b>	<b>16,2</b>	<b>80,4</b>	<b>597</b>	<b>27,17</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>8,8</b>	<b>9,2</b>	<b>98,3</b>	<b>514</b>	<b>24,9</b>
<b>Всего</b>				<b>57,6</b>	<b>58,2</b>	<b>234,7</b>	<b>1722</b>	<b>53,97</b>

Повар

Красикова М.В.

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Центр Детский сад  
Соколова Т.А."



# МЕНЮ

13 апреля 2021 г.

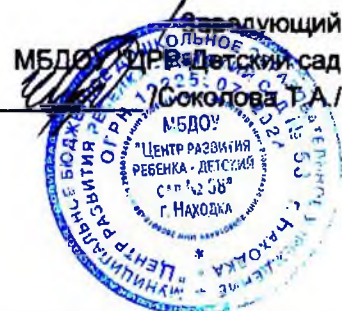
Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>11,8</b>	<b>19,5</b>	<b>51,6</b>	<b>432</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	147	0,6	0,4	15,4	70	7,5
<b>Итого</b>			<b>147</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>15,4</b>	<b>70</b>	<b>7,5</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>648</b>	<b>14,3</b>	<b>18,3</b>	<b>99,2</b>	<b>661</b>	<b>7,33</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>20,2</b>	<b>13,9</b>	<b>71,4</b>	<b>498</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>46,9</b>	<b>52,1</b>	<b>237,6</b>	<b>1661</b>	<b>16,13</b>

Повар

Красикова М.В.

Утверждаю



**МЕНЮ**  
14 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>383</b>	<b>5,4</b>	<b>19,9</b>	<b>57,4</b>	<b>384</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	к/к	СНЕЖОК	167	3,2	2,4	4,9	78	0
<b>Итого</b>			<b>167</b>	<b>3,2</b>	<b>2,4</b>	<b>4,9</b>	<b>78</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>678</b>	<b>22</b>	<b>19,3</b>	<b>106</b>	<b>579</b>	<b>26,65</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>20,2</b>	<b>25,4</b>	<b>73,9</b>	<b>491</b>	<b>9,47</b>
<b>Всего</b>				<b>50,8</b>	<b>67</b>	<b>242,2</b>	<b>1532</b>	<b>36,12</b>

Повар

Красикова М.В.

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ ЦРР - Детский сад  
Сожолова Т.А./



**МЕНЮ**  
15 апреля 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	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
<b>Итого</b>			<b>449</b>	<b>11,3</b>	<b>21,6</b>	<b>53,7</b>	<b>474</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	к/к	ЯБЛОКО	127	0,5	0,5	12,4	60	12,7
<b>Итого</b>			<b>127</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,4</b>	<b>60</b>	<b>12,7</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>636</b>	<b>21,5</b>	<b>32,7</b>	<b>78,3</b>	<b>758</b>	<b>6,1</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>14,8</b>	<b>9,4</b>	<b>53,1</b>	<b>334</b>	<b>15,6</b>
<b>Всего</b>				<b>48,1</b>	<b>64,2</b>	<b>197,5</b>	<b>1626</b>	<b>34,9</b>

Повар  Красикова М.В.

Утверждаю



Заведующий  
МБДОУ ЦРР - Детский сад  
Соколова Т.А./

# МЕНЮ

16 апреля 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	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
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>24,2</b>	<b>24,7</b>	<b>56,6</b>	<b>549</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ВАРЕНЕЦ	173	4,9	4,2	6,7	89	0
<b>Итого</b>			<b>173</b>	<b>4,9</b>	<b>4,2</b>	<b>6,7</b>	<b>89</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,4	9,6	9,7	147	3,2
2012	321	ПРОЕКТАРТОФЕЛЬНОЕ 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
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>20,1</b>	<b>22,5</b>	<b>87,4</b>	<b>596</b>	<b>17,5</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>479</b>	<b>16,1</b>	<b>25,3</b>	<b>99,9</b>	<b>698</b>	<b>37,7</b>
<b>Всего</b>				<b>65,3</b>	<b>76,7</b>	<b>250,6</b>	<b>1932</b>	<b>56,1</b>

Повар

Красикова М.В.