

Утверждаю



Заведующий

МБДОУ "ЦРР-Детский сад

/Соболева

МЕНЮ

7 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	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	КОФЕЙНЫЙ 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	417	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 Улер Короленко Н.В.



МЕНЮ

8 ноября 2023 г.

Сад 10,5 часов

пор- тик цеп- ур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
08	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	8,9	21,1	189	0,8
12	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,3	3,5	17,9	117	0,6
08	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	28	2,1	0,8	14,3	73	0
08	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,3	0,1	57	0
12	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	3,5		43	0
го			447	14,1	23	53,4	479	1,4
II Завтрак								
08	к/к	СНЕЖОК	162	3,2	3,6	7,3	91	1,1
го			162	3,2	3,6	7,3	91	1,1
Обед								
08	76	СУП ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/15/5	4,7	7,5	9,4	127	4
08	259	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50	7,1	21,9	2,3	236	0,3
12	48	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	146	5,3	3	29,7	195	0
08	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2		0,3	3	1
08	411	КИСЕЛЬ	198			26	104	0
08	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
08	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	5,7	27	0
го			681	20,5	32,8	88,2	763	5,3
Полдник								
12	443	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	171	0,9	3,7	28,2	66	0
08	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	43	0,6	3	2,6	40	2,3
08		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,7	0,1	11,4	54	0
08	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	199	0,6		32,8	135	11,9
го			437	3,8	6,8	75	295	14,2
го				41,6	66,2	223,9	1628	22

Повар

Короленко Н.В.

Утверждаю



Заведующий
/Соколова

МЕНЮ

9 ноября 2023 г.

Сад 10,5 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак

215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/20	9,8	9,4	2,3	133	0
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	159	
к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	28	2,1	0,8	14,5	74	
13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,4	0,1	58	
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,9	2,5		30	0
		414	15,3	20,4	39,3	454	1

II Завтрак

	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	155	0,6	0,5	16	73	7
		155	0,6	0,5	16	73	7

Обед

67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/20	5,3	12,8	19,2	251	
235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	176	18,9	14,7	22,2	298	10
372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	18,4	77	1
к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	5,8	28	
к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,2	25,6	70	
		643	27,5	28	91,2	724	12

Полдник

315	РИС ОТВАРНОЙ	126	3,1	5	32,4	186	
301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	50	9,8	4,5	5	75	
437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,1		15,7	64	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,7	0,1	11,6	55	
		400	14,7	9,6	64,7	380	
			58,1	58,5	211,2	1631	38

Повар

Н.В. Короленко

Короленко Н.В.

**МЕНЮ**

10 ноября 2023 г.

Сад 10,5 часов

№	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	121/15	12,6	10,4	25	179	
8	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			12,6	50	
8	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ	27	2	0,8	13,9	71	
8	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6	0,1	60	
			371	14,6	17,8	51,6	360	
II Завтрак								
8	к/к	ВАРЕНЕЦ	182	5,1	4,4	7,1	94	
			182	5,1	4,4	7,1	94	
Обед								
8	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	200/15	7,5	7,4	13,7	151	3,2
2	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,1	4,4	21,6	138	10,5
2	274	КАЛЬМАР ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	42	7,1	7,4	2,2	178	
8		ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (ОВОЩИ ПОТНИИ)	62	0,1	1,9	1,4	23	
	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,5	53	1,6
8	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,9	0,1	5,6	26	
8	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,2	0,2	25,6	70	
			693	21,1	21,6	82,6	639	15,3
Полдник								
2	203	КУЛЕШ С МЯСОМ	160	9,7	20,1	21,4	304	0,2
8	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	204	0,6		33,7	139	12,2
8	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,6	0,1	11,2	53	
			387	11,9	20,2	66,3	496	12,2
				52,7	64	207,6	1589	27,7

Повар

Усер

Короленко Н.В.