



Согласовано

МБ ДОУ д/с63

Заведующий Софеева Римма Алексеевна/

# МЕНЮ

9 августа 2021 г.

## Сад 10 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		БАТОН	30					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6					0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,2	4,2		51	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,4	2,5	25,5	143	0,3
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,5	16,6	100	0,4
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>10,1</b>	<b>9,2</b>	<b>42,1</b>	<b>294</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87	0,8
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>4,7</b>	<b>6,9</b>	<b>87</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,9	4	3,4	53	1,3
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,6	0,3	14,1	89	4,1
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	167					0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					0
<b>Итого</b>			<b>627</b>	<b>8,5</b>	<b>4,3</b>	<b>29,1</b>	<b>189</b>	<b>5,4</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	185	3,6	0,3	22,3	107	19,1
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕ МОРОЖЕНЫХ ЯГОД	180			11,6	47	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	21	1,5	2	15,2	85	0
2008		ХЛЕБ	25					0
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>5,1</b>	<b>2,3</b>	<b>49,1</b>	<b>239</b>	<b>19,1</b>
<b>Всего</b>				<b>28</b>	<b>20,5</b>	<b>127,2</b>	<b>809</b>	<b>26</b>



Согласовано

МБ ДОУ "д/с63"

/Заведующий Софеева Римма Алексеевна/

**МЕНЮ**

10 августа 2021 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008		БАТОН	37					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6					0
		КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	1,7	1,8	8,6	59	0,3
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,6	15,2	96	0,4
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>4,3</b>	<b>4,4</b>	<b>23,8</b>	<b>155</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СНЕЖОК	153					0
<b>Итого</b>			<b>153</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	1,3	0,1	5,9	30	3,2
2008	62	СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	200	1,7	1,2	8,5	55	5,3
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		17,5	74	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42					0
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	4,6	1,2	20,9	112	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	0,4		2,7	13	0,2
<b>Итого</b>			<b>657</b>	<b>8,6</b>	<b>2,5</b>	<b>55,5</b>	<b>284</b>	<b>8,9</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0,2		12	49	0
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,3	2	26,4	139	0,3
2012	469	БУЛОЧКА	48					0
2008		ХЛЕБ	25					0
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>3,5</b>	<b>2</b>	<b>38,4</b>	<b>188</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>16,4</b>	<b>8,9</b>	<b>117,7</b>	<b>627</b>	<b>9,9</b>

Согласовано



МБ ДОУ "д/с63"

Заведующий Софеева Римма Алексеевна/

**МЕНЮ**

11 августа 2021 г.

**Сад 10 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	185	0,8	0,1	5,5	26	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,6	1,6	9,3	59	0
2008		БАТОН	32					0
2012	2	ПОВИДЛО						0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,9	1,9	14,7	85	0,3
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>3,3</b>	<b>3,6</b>	<b>29,5</b>	<b>170</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	153	0,8	0,2	15	64	1,2
<b>Итого</b>			<b>153</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>64</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	0,3	12,1	58	3,9
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	0,5	20,3	96	10,2
2012	310	КУРИНОЕ ФИЛЕ ПОРЦИОННО	80	11,5	11,3	0,9	152	0,8
2008	411	КИСЕЛЬ	180			25,4	101	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43					0
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,3		0,7	5	2
<b>Итого</b>			<b>603</b>	<b>16,1</b>	<b>12,1</b>	<b>59,4</b>	<b>412</b>	<b>16,9</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	14,1	59	31,1
2008		ПРЯНИКИ	43	2,6	2	32,5	159	0
2008		ХЛЕБ	27					0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100					0
2012	260	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	130	15,2	1	17	138	0,6
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40	0,4		2,9	14	0,5
		ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	38	10,7	1,1	24	152	4,2
<b>Итого</b>			<b>558</b>	<b>29,1</b>	<b>4,2</b>	<b>90,5</b>	<b>522</b>	<b>36,4</b>
<b>Всего</b>				<b>49,3</b>	<b>20,1</b>	<b>194,4</b>	<b>1168</b>	<b>54,8</b>

Согласовано



МБ ДОУ "д/сб3"

Заведующий Софеева Римма Алексеевна/

**МЕНЮ**

12 августа 2021 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008		БАТОН	30					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6					0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,2	4,1		51	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,2	2,1	16	93	0,4
2012	416	КАША МАННАЯ	200	3,6	2	22,2	121	0,3
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>9</b>	<b>8,2</b>	<b>38,2</b>	<b>265</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ЯБЛОКИ	103	0,4	0,4	10,1	48	10,3
<b>Итого</b>			<b>103</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>48</b>	<b>10,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	40	0,5		2,7	14	0,8
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	2,3	1,2	11,7	70	10,9
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	125	13,3	1	27,8	173	0
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	80	12,3	3	6,6	116	8,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			11,5	46	0
2008		ХЛЕБ	35					0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>28,4</b>	<b>5,2</b>	<b>60,3</b>	<b>419</b>	<b>20</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
		ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	182					0
		МАРМЕЛАД	20			15,4	62	0
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	19,2	79	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	161					0
<b>Итого</b>			<b>543</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>34,6</b>	<b>141</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>38,1</b>	<b>13,9</b>	<b>143,2</b>	<b>873</b>	<b>31</b>

Согласовано



МБ ДОУ "д/с63"

/Заведующий Софеева Римма Алексеевна/

**МЕНЮ**

13 августа 2021 г.

Сад 10 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	418	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	4	2,1	24,2	134	0,3
2008		БАТОН	25					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2		12	49	0
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>4,2</b>	<b>2,1</b>	<b>36,2</b>	<b>183</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО	150	4,2	4,7	6,8	87	0,8
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,7</b>	<b>6,8</b>	<b>87</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,3	0,1	2,6	16	1,7
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110	12,9	0,7	0,9	62	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	1	17	87	8,3
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕ МОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180			11,6	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41					0
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	2,1	1,3	13,7	79	4,6
<b>Итого</b>			<b>706</b>	<b>18,8</b>	<b>3,1</b>	<b>45,8</b>	<b>290</b>	<b>15,2</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
2008	442	СОК	184	0,9	0,2	17,8	77	3,6
2008		ВАФЛИ	21	0,6	0,7	16,2	74	0
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	200	3,7	0,5	21,4	107	26
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162					0
2008		ХЛЕБ	25					0
<b>Итого</b>			<b>592</b>	<b>5,2</b>	<b>1,4</b>	<b>55,4</b>	<b>258</b>	<b>29,6</b>
<b>Всего</b>				<b>32,4</b>	<b>11,3</b>	<b>144,2</b>	<b>818</b>	<b>45,9</b>