



Согласовано

МБ ДОУ "д/с63"

Заведующий Софеева Римма Алексеевна/

## МЕНЮ

20 сентября 2021 г.

### Сад 10 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,3	2,5	25,4	142	0,3
2008		БАТОН	30					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6					0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,2	2,1	16,1	93	0,4
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>6,5</b>	<b>4,6</b>	<b>41,5</b>	<b>235</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,8	42	9
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>42</b>	<b>9</b>
<b>Обед</b>								
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,9	3,9	3,3	52	1,2
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,9	0,3	14,1	90	4,1
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	155					0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ	39					0
<b>Итого</b>			<b>614</b>	<b>8,8</b>	<b>4,2</b>	<b>29</b>	<b>189</b>	<b>5,3</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	3,9	0,3	23,1	113	22,2
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕ МОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180			11,6	47	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	9	0,7	0,9	6,8	38	0
2008		ХЛЕБ	27					0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69					0
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>4,6</b>	<b>1,2</b>	<b>41,5</b>	<b>198</b>	<b>22,2</b>
<b>Всего</b>				<b>20,3</b>	<b>10,4</b>	<b>120,8</b>	<b>664</b>	<b>37,2</b>



Согласовано

МБ ДОУ "д/с63"

Заведующий Софеева Римма Алексеевна/

# МЕНЮ

21 сентября 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>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	1,2	1,3	1,8	24	0,2
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,2	0,1	2,4	15	1,5
2008		БАТОН	30					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6					0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,4	15	92	0,4
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>4,8</b>	<b>3,8</b>	<b>19,2</b>	<b>131</b>	<b>2,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ВАРЕНЕЦ	150					0
<b>Итого</b>			<b>150</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	1,5	0,1	7,2	37	3,7
2008	62	СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	200	1,7	0,9	8,8	52	5,5
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	4,6	1,2	20,9	112	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	0,5		3,2	16	0,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		17,5	74	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41					0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>8,9</b>	<b>2,2</b>	<b>57,6</b>	<b>291</b>	<b>9,9</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,6	0,5	20,8	104	25,7
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1		12	49	0,6
2012	469	БУЛОЧКА	45					0
2008		ХЛЕБ	26					0
<b>Итого</b>			<b>468</b>	<b>3,7</b>	<b>0,5</b>	<b>32,8</b>	<b>153</b>	<b>26,3</b>
<b>Всего</b>				<b>17,4</b>	<b>6,5</b>	<b>109,6</b>	<b>575</b>	<b>38,3</b>



Согласовано

МБ ДОУ "д/с63"

Заведующий Софеева Римма Алексеевна/

# МЕНЮ

22 сентября 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>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	165	0,8	0,1	5,4	26	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,6	1,5	9,2	57	0
2008		БАТОН	30					0
2012	2	ПОВИДЛО	20					0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,8	1,8	14,6	83	0,3
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>3,2</b>	<b>3,4</b>	<b>29,2</b>	<b>166</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	151	4,3	4,7	6,9	88	0,8
<b>Итого</b>			<b>151</b>	<b>4,3</b>	<b>4,7</b>	<b>6,9</b>	<b>88</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7		1,8	10	5,9
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,8	0,3	12,1	58	3,9
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	0,4	15,8	75	8
2012	310	КУРИНОЕ ФИЛЕ ПОРЦИОННО	80	11,5	11,3	0,9	152	0,8
2008	411	КИСЕЛЬ	180			25,2	101	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39					0
<b>Итого</b>			<b>589</b>	<b>15,9</b>	<b>12</b>	<b>55,8</b>	<b>396</b>	<b>18,6</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
2012	260	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	12,4	0,8	15,2	117	0,5
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0,3		2,3	11	0,6
		ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	39	9	0,9	20,3	129	3,6
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	14,2	59	31,2
2008		ПРЯНИКИ	38	2,2	1,8	28,3	138	
2008		ХЛЕБ	27					
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69					
<b>Итого</b>			<b>473</b>	<b>24,1</b>	<b>3,6</b>	<b>80,3</b>	<b>454</b>	<b>35,1</b>
<b>Всего</b>				<b>47,5</b>	<b>23,7</b>	<b>172,2</b>	<b>1104</b>	<b>55,1</b>

Согласовано



МБ ДОУ "д/с63"

Заведующий Софеева Римма Алексеевна/

**МЕНЮ**

23 сентября 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>								
2098	328	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	1,6	1,8	8,5	57	0,3
2008		БАТОН	29					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6					0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,2	4,2		51	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,2	2,2	16,2	94	0,4
<b>Итого</b>			<b>429</b>	<b>7</b>	<b>8,2</b>	<b>24,7</b>	<b>202</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ЯБЛОКИ	74	0,3	0,3	7,2	35	7,4
<b>Итого</b>			<b>74</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,2</b>	<b>35</b>	<b>7,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	40	0,5		2,7	14	0,8
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	2,1	1	11	63	10,5
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	120	13,3	1	27,8	173	0
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	80	12,3	3,1	6,5	116	8,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ	42					0
<b>Итого</b>			<b>612</b>	<b>28,2</b>	<b>5,1</b>	<b>59,6</b>	<b>413</b>	<b>19,6</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
		ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200					0
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	19,3	79	0
		МАРМЕЛАД	26					0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138					0
<b>Итого</b>			<b>544</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>19,3</b>	<b>79</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>39,8</b>	<b>13,7</b>	<b>110,8</b>	<b>729</b>	<b>27,7</b>

Согласовано



МБ ДОУ "д/с63"

Заведующий Софеева Римма Алексеевна/

24 сентября 2021 г.

Сад 10 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>								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	4	2,1	24,2	133	0,3
2008		БАТОН	29					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,1		11,9	48	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>4,1</b>	<b>2,1</b>	<b>36,1</b>	<b>181</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	2,7	16	1,7
2012	73	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	2	1,1	13,6	75	4,5
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	11,3	0,6	0,9	54	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3	1,1	21,1	106	10,3
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕ МОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					0
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>17,6</b>	<b>2,9</b>	<b>49,9</b>	<b>298</b>	<b>17,1</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	2,7	0,5	19,5	94	7
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	179	0,9	0,2	18,1	77	3,6
2008		ХЛЕБ	28					0
2008		ВАФЛИ	23	0,6	0,8	17,6	81	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69					0
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>4,2</b>	<b>1,5</b>	<b>55,2</b>	<b>252</b>	<b>10,6</b>
<b>Всего</b>				<b>30,1</b>	<b>11,2</b>	<b>148</b>	<b>818</b>	<b>28,8</b>