

Согласовано



МБ ДОУ "д/с63"

/Заведующий Софеева Римма Алексеевна/

# МЕНЮ

16 августа 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	4,7	3,5	23,6	144	0,3
2008		БАТОН	31					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6					0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,2	4,2		51	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0,4		12,2	51	0,1
<b>Итого</b>			<b>443</b>	<b>8,3</b>	<b>7,7</b>	<b>35,8</b>	<b>246</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ	154	3,1	2,3	4,6	74	1,1
<b>Итого</b>			<b>154</b>	<b>3,1</b>	<b>2,3</b>	<b>4,6</b>	<b>74</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40	1,1		2,9	17	8,9
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1	0,2	7	34	3,5
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	200	3,2	0,4	32,4	147	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			11,5	46	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43					0
<b>Итого</b>			<b>663</b>	<b>5,3</b>	<b>0,6</b>	<b>53,8</b>	<b>244</b>	<b>12,9</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	3,6	0,7	29,1	138	14,6
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ МОРОЖЕНЫХ ЯГОД	180			11,5	46	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81	0
2008		ХЛЕБ	26					0
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>5,1</b>	<b>2,6</b>	<b>55,2</b>	<b>265</b>	<b>14,6</b>
<b>Всего</b>				<b>21,8</b>	<b>13,2</b>	<b>149,4</b>	<b>829</b>	<b>29</b>



Согласовано

МБ ДОУ "д/с63"

/Заведующий Софеева Римма Алексеевна/

# МЕНЮ

17 августа 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	0,8	0,1	5,4	26	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	35	0,4	0,7	2,2	20	0
2008		БАТОН	30					0
2008	13	ПОВИДЛО						0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,6	15,1	95	0,4
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>22,7</b>	<b>141</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО	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	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	40	0,5		2,7	14	0,8
2012	80	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	7,1	0,6	21	118	4,2
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	0,5		2,9	15	0,5
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,5	0,4	24,9	118	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,3	0,1	19,3	79	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>11,9</b>	<b>1,1</b>	<b>70,8</b>	<b>344</b>	<b>5,5</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	0,5	28,7	138	0
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	11,5	2,9	2,8	101	8,8
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0,2		12	49	0
2008		ВАФЛИ	17	0,5	0,6	12,9	59	0
2008		ХЛЕБ	25					0
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>16,7</b>	<b>4</b>	<b>56,4</b>	<b>347</b>	<b>8,8</b>
<b>Всего</b>				<b>36,7</b>	<b>13,2</b>	<b>156,8</b>	<b>919</b>	<b>15,5</b>

Согласовано



МБ ДОУ "д/с63"

/Заведующий Софеева Римма Алексеевна/

18 августа 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	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,2	2	26,2	137	0,3
2008		БАТОН	29					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5					0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,2	2,2	16,2	94	0,4
<b>Итого</b>			<b>414</b>	<b>5,4</b>	<b>4,2</b>	<b>42,4</b>	<b>231</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		РЯЖЕНКА	155	4,5	3,9	6,5	84	0,5
<b>Итого</b>			<b>155</b>	<b>4,5</b>	<b>3,9</b>	<b>6,5</b>	<b>84</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	40	0,6		3,4	16	1,6
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	2,1	0,2	10,8	54	12,3
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	105	11,7	0,7	0,7	56	0,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,2	1,2	21,4	109	10,3
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	15,1	64	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>17,7</b>	<b>2,2</b>	<b>51,4</b>	<b>299</b>	<b>26,2</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,2	0,4	20,7	99	0
2008	313	КУРИНОЕ ФИЛЕ ПОРЦИОННО	80	11,4	11,3	0,7	150	0,7
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	14,2	59	31,3
2008		КОНФЕТА	20					0
2008		ХЛЕБ	26					0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	83					0
<b>Итого</b>			<b>509</b>	<b>14,8</b>	<b>11,8</b>	<b>35,6</b>	<b>308</b>	<b>32</b>
<b>Всего</b>				<b>42,4</b>	<b>22,1</b>	<b>135,9</b>	<b>922</b>	<b>59,4</b>

Согласовано



МБ ДОУ "д/с63"

Заведующий Софеева Римма Алексеевна/

**МЕНЮ**

19 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>								
2008		БАТОН	30					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6					0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,2	2,2	15,2	90	0,4
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	3,8	2	24	130	0,3
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>6</b>	<b>4,2</b>	<b>39,2</b>	<b>220</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
<b>Итого</b>			<b>99</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,7</b>	<b>47</b>	<b>9,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СВЕКОЛЬНИК	200	1,8	0,3	11,8	56	5,7
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,5	0,1	7,7	44	24,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80/25	1,7	0,2	16,9	77	0,3
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					0
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>6</b>	<b>0,6</b>	<b>48</b>	<b>224</b>	<b>30,1</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
		СУП БАБУШКИН	200	1,2	0,2	8,3	40	4,1
2008	411	КИСЕЛЬ	180			25,5	102	0
2008		ПРЯНИКИ	41	2,4	1,9	30,5	149	0
2008		ХЛЕБ	25					0
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>3,6</b>	<b>2,1</b>	<b>64,3</b>	<b>291</b>	<b>4,1</b>
<b>Всего</b>				<b>16</b>	<b>7,3</b>	<b>161,2</b>	<b>782</b>	<b>44,8</b>



Согласовано

МБ ДОУ "д/с63"

Заведующий Софеева Римма Алексеевна/

# МЕНЮ

20 августа 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		БАТОН	26					0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,2	4,1		51	0
		КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	1,7	1,8	8,5	58	0,3
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0,2		11,8	48	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>5,1</b>	<b>5,9</b>	<b>20,3</b>	<b>157</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	148	0,8	0,2	14,9	65	3
<b>Итого</b>			<b>148</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>65</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,4	0,1	3,5	17	1,2
2008	313	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	10,2	10,3		133	0,4
2012	417	КАША ПШЕННАЯ	120	3,7	0,9	22,3	112	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		17,4	73	0,2
2008		ХЛЕБ	40					0
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	2,9	0,4	20,1	96	3,7
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>17,8</b>	<b>11,7</b>	<b>63,3</b>	<b>431</b>	<b>5,5</b>
<b>Усиленный полдник</b>								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ СЛАДКАЯ	200	4,6	1,2	26,7	136	0
2012	469	БУЛОЧКА	46					0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	181	5,1	5,6	8,2	106	1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100					0
<b>Итого</b>			<b>527</b>	<b>9,7</b>	<b>6,8</b>	<b>34,9</b>	<b>242</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>33,4</b>	<b>24,6</b>	<b>133,4</b>	<b>895</b>	<b>9,8</b>