

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /**МЕНЮ**

3 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	37	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ № 37	157	3,7	5,8	7,8	100	0,7
2010		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,8	31	0
2010		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	31	2,4	3,1	23,4	131	0
Итого			408	11,1	13,4	39,3	323	0,7
II Завтрак								
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ № 12	180	4,7	4,8	8,4	97	7,4
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ № 55	66/70	1,1	5,1	6,3	75	1,6
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ № 73	130	3,1	5,7	33,2	196	0
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	43	2,3	0,4	15,5	84	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ № 91	180	0,2		10,4	43	0
Итого			669	11,4	16	73,8	495	9
Уплотненный Полдник								
		ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА №65	130	15,3	8,5	15,7	215	10
2010		СОУС СМЕТАННЫЙ № 85	44	0,5	1	2,4	21	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	1,8	0,3	6,3	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	32	0,6	0,6	16,8	83	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,8	31	0
Итого			436	18,3	10,4	49	390	10
Всего				41,8	40	182,3	1294	23,7

Старшая мед. сестра

Уткина Ирина Геннадьевна

Повар

Соловьева Наталья Евгеньевна

УТАЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ 25 "Дюймовочка"

/ Лебедева Наталья Александровна /

МЕНЮ

4 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ № 33	178	6,1	7,2	24,5	188	0,8
2010		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ № 98	180	4	4,2	16,7	121	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	0,8	0,8	20,3	99	0
2010		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (аллергик)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7		5,8	0,1	52	0
2017		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №2	11	2,5	3,1		39	0
Итого			414	13,4	21,1	61,6	499	1,5
II Завтрак								
		БАНАН СВЕЖИЙ	94	1,4	0,5	19,8	90	9,4
Итого			94	1,4	0,5	19,8	90	9,4
Обед								
2017	9	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, МЯСОМ И (СМЕТАНОЙ) № 9	160	5,2	6,2	8,5	113	5,4
2018		ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ №71	57	10,7	11,6	6,9	168	0,9
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ № 78	150	3,4	5	19,7	137	9,2
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	41	2,1	0,4	14,6	79	0
2010	95	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ № 95	180	0,1		12,4	51	1,2
Итого			608	21,5	23,2	62,1	548	16,7
Уплотненный Полдник								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №43	150	13,7	17,5	2,7	223	0,2
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	51	1	0,1	2,1	13	1,3
2010		СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ № 104	81	7,7	6,1	46,7	271	0,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		8,5	35	0
Итого			462	22,5	23,7	60	542	1,6
Всего				58,8	68,5	203,5	1679	29,2

Старшая мед, сестра

Повар

Уткина Ирина Геннадьевна

Соловьева Наталья Евгеньевна

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ 25 "Дюймовочка"

/ Лебедева Наталья Александровна /



МЕНЮ
6 октября 2022 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ № 46	170/30	27,8	19,6	41,6	454	0,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,7	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	39	0,8	0,8	20,6	101	0
2010		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (аллергии)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) № 1	7		5,7	0,1	52	0
Итого			426	28,7	26,1	70	638	0,1
II Завтрак								
2010	103	СНЕЖОК № 103	80	2,3	1,9	8,5	61	0
Итого			80	2,3	1,9	8,5	61	0
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ № 8	180	2,8	4,1	10,1	88	5
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ № 66	149	12,4	14	22	264	9,8
2010		СОУС СМЕТАННЫЙ № 85	43	0,7	0,9	3,9	26	0
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	44	2,3	0,4	16,7	85	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК № 90	180	0,1	0,1	12,1	51	1,2
Итого			596	18,3	19,5	63,8	514	16
Уплотненный Полдник								
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ № 83	150	3	6,6	17,2	142	13,5
		ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ,	80	14	9	6,2	182	10,5
2010		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	43	0,3		1,1	6	4,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	34	0,7	0,7	18	89	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180			7,6	30	0
Итого			487	18	16,3	50,1	449	28,3
Всего				67,3	63,8	192,4	1662	44,4

Старшая мед. сестра

Уткина Ирина Геннадьевна

Повар

Соловьева Наталья Евгеньевна

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" № 38	183	6,8	7,4	27,4	205	0,8
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ № 98	180	6,1	6,6	20,4	167	1,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	0,8	0,8	20,4	100	0
2010		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (аллергики)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2010	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7		5,9	0,1	54	0
2017		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №2	10	2,3	2,9		35	0
Итого			418	16	23,6	68,3	561	1,9
II Завтрак								
2017		КИСЕЛЬ ИЗ "ВАРЕНЬЯ (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА) № 114	98			2,6	10	0
Итого			98			2,6	10	0
Обед								
2010		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ № 13	180	4,2	4,6	11,7	106	0,5
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №	69	7,5	10,9	12,6	182	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 82	131	3,2	4,3	12,4	103	28,5
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	46	2,5	0,5	16,7	90	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ № 91	180	0,2		11	45	0
Итого			606	17,6	20,3	64,4	526	29,1
Уплотненный Полдник								
2011		ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ, №276	150	12,9	13	15,6	231	8
2010		КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ (ОТВАРНАЯ)	51	1,1	0,1	2,3	14	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	33	0,7	0,7	17,8	88	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,8	31	0
2010		ГРУШИ СВЕЖИЕ	148	0,5	0,4	13,4	61	2,7
Итого			562	15,3	14,2	56,9	425	12,1
Всего				48,9	58,1	192,2	1522	43,1

Старшая мед. сестра

Уткина Ирина Геннадьевна

Повар

Соловьева Наталья Евгеньевна

УВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ № 36	175	7,2	8,1	22,5	195	1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,6	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	0,8	0,8	20,6	101	0
2010		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (аллергики)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2017		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7		5,6	0,1	51	0
Итого			400	8,1	14,5	50,8	378	1
II Завтрак								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ № 102	108					0
Итого			108					0
Обед								
2017		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ № 17	180	7,3	5,4	12,8	125	5,9
		ЁЖИКИ МЯСНЫЕ № 64	79	2	4,6	10,6	92	0,7
2010		СОУС СМЕТАННЫЙ № 85	43	0,4	0,9	1,9	17	0
2010		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ № 5	51	0,9	1,8	5,5	43	2,4
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	47	2,5	0,5	17,1	92	0
2010	91	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА № 113	180	0,3	0,1	14,9	63	44
Итого			580	13,4	13,3	62,8	432	53
Уплотненный Полдник								
2010	23	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ № 23	148	3,3	7,2	12,4	128	11,9
2010	72	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ) № 72	70	6,5	9,4	12,8	164	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	34	0,7	0,7	17,9	88	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180			7,6	30	0
Итого			432	10,5	17,3	50,7	410	12,5
Всего				32	45,1	164,3	1220	66,5

Старшая мед. сестра

Уткина Ирина Геннадьевна

Повар

Соловьева Наталья Евгеньевна

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ 25 "Дюймовочка"

/ Лебедева Наталья Александровна /



МЕНЮ

10 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №40	178	2,6	2,7	13,9	91	0
2010		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,7	31	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	31	2,3	3	23,1	129	0
Итого			429	9,9	10,2	45	312	0
II Завтрак								
2010		ГРУШИ СВЕЖИЕ	162	0,6	0,4	14,6	67	2,9
Итого			162	0,6	0,4	14,6	67	2,9
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ № 7	180	3,2	3,5	6,9	73	9,5
2010	59	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ № 59	76	1,6	4,6	14,4	109	0,5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ № 75	130	4,8	5,5	30,4	190	0
2010		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ №84	29	0,2	1,9	2,6	27	0,3
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	43	2,3	0,4	15,4	84	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ № 91	180	0,2		10	41	0
Итого			638	12,3	15,9	79,7	624	10,3
Уплотненный Полдник								
2010	25	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ № 25	150	3,3	8	24,9	186	11,1
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	46	1,8	0,3	6,3	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	0,7	0,7	18,8	92	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,7	31	0
Итого			411	5,9	9	57,7	349	11,1
Всего				28,7	35,5	197	1252	24,3

Старшая мед, сестра

Уткина Ирина Геннадьевна

Повар

Соловьева Наталья Евгеньевна

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /



МЕНЮ

11 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ № 31	180	6,5	7,3	21,8	181	0,9
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ № 98	180	6,2	6,5	20,8	168	1,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	0,8	0,8	20,5	101	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7		5,6	0,1	51	0
Итого			405	13,5	20,2	63,2	501	2
II Завтрак								
2010		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ № 10	180	4,5	6	12,6	125	5,3
2017		ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ № 78	53	8,2	7	8	124	0,8
2010		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ № 78	150	3,4	4,9	19,7	137	9,2
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ № 4	50	0,7	3,8	4,3	55	1,5
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	43	2,3	0,4	15,4	83	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК № 90	180	0,1	0,1	11	46	1,4
Итого			656	19,2	22,2	71	570	18,2
Уплотненный Полдник								
2010		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА № 45	155	25,5	16,6	30	371	0
2010		СОУС МОЛЧНЫЙ СЛАДКИЙ № 87	30	0,5	1,7	2,4	26	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	34	0,7	0,7	17,9	88	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		8	32	0
Итого			399	26,8	19	58,3	517	0,1
Всего				61	61,9	213,5	1684	30,3

Старшая мед, сестра

Повар

Уткина Ирина Геннадьевна

Соловьева Наталья Евгеньевна

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ № 35	179	6,5	7,2	20,9	176	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,7	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	36	0,7	0,7	19,4	95	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7		5,8	0,1	53	0
2017		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №2	12	2,9	3,7		46	0
Итого			414	10,2	17,4	48,1	401	0,8
II Завтрак								
2010	103	СНЕЖОК № 103	109	3,2	2,6	11,6	83	0
Итого			109	3,2	2,6	11,6	83	0
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ № 10	180	6,9	4,5	13,9	125	3,6
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	17,3	12,4	21,1	280	18,6
2018		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №109,	44	0,6	0,8	2,7	21	0,4
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	47	2,5	0,5	16,9	92	0
2010	95	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ № 95	180	0,1		11,5	48	1,2
Итого			601	27,4	18,2	66,1	566	23,8
Уплотненный Полдник								
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ , ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ,	128	3,7	5,1	23,5	155	1,1
2010		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	46	0,4		1,2	7	4,6
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ № 104	77	8	7,2	45,9	279	0,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,7	31	0
Итого			431	12,2	12,3	78,3	472	5,8
Всего				53	50,5	204,1	1522	30,4

Старшая мед. сестра

Повар

Уткина Ирина Геннадьевна

Соловьева Наталья Евгеньевна

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /



МЕНЮ
13 октября 2022 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ № 32	182	7,3	7,6	26	204	0,8
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ № 100	180	6,2	6,6	18,6	161	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	39	0,8	0,8	20,8	102	0
2017		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7		5,6	0,1	51	0
Итого			408	14,3	20,6	65,5	518	1,8
II Завтрак								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ № 102	100	2,8	3,1	4,6	58	0,5
Итого			100	2,8	3,1	4,6	58	0,5
Обед								
2010		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ № 9	180	4	4,4	14,1	114	7,1
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ № 68	72/70	14	23,1	6,5	290	1,4
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ № 74	130	7,2	6,5	32,3	217	0
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	45	2,4	0,4	16,1	87	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ № 91	180	0,2		10,5	43	0
Итого			677	27,8	34,4	79,5	751	8,5
Уплотненный Полдник								
		РЫБА ПО - ПОЛЬСКИ	56	12,6	10,2	4	151	0,9
2010		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ № 77	130	2,5	4	20,6	129	10,4
		КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	57	1,2	0,1	2,5	16	1,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	34	0,7	0,7	18,1	89	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,7	31	0
2010		ГРУШИ СВЕЖИЕ	48	0,2	0,1	4,4	20	0,9
Итого			595	17,3	15,1	57,3	436	13,8
Всего			62,2	73,2	206,9	1763	24,6	

Старшая мед. сестра

Уткина Ирина Геннадьевна

Повар

Соловьева Наталья Евгеньевна

Согласовано

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /**МЕНЮ**

14 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ № 34	184	7,1	8,3	21,4	191	0,9
2010		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ № 93	180	4,3	4,3	17,4	126	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	0,8	0,8	20,9	102	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7		5,5	0,1	50	0
2017		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №2	13	3,1	3,9		49	0
Итого			423	15,3	22,8	59,8	518	1,6
II Завтрак								
2017		КИСЕЛЬ ИЗ "ВАРЕНЬЯ (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА) № 114	149			5,2	21	0
Итого			149			5,2	21	0
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СМЕТАНОЙ	180	3,1	5,2	14,5	119	7
2010	63	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ № 63	81	1,7	4,9	14,5	111	0,8
2010		КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 82	151	3,7	4	13	105	32,4
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	46	2,4	0,5	16,4	89	0
2010	91	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА № 113	180	0,3	0,1	15	63	45,5
Итого			638	11,2	14,7	73,4	487	85,7
Уплотненный Полдник								
2010	79	ПЮРЕ " РОЗОВОЕ " (картофельно морковное) № 79	131	3	6	15,8	129	6,7
2018	75	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	80	10,3	8,6	11	158	1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	58	1,2	0,1	2,4	15	1,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	34	0,7	0,7	18,2	90	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,6	31	0
Итого			483	15,3	15,4	55	423	9,2
Всего				41,8	52,9	193,4	1449	96,5

Старшая мед. сестра

Уткина Ирина Геннадьевна

Повар

Соловьева Наталья Евгеньевна

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /



МЕНЮ
17 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	37	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ № 37	198	4,7	6,9	9,3	120	0,8
2010		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,4	30	0
		ПРЯНИКИ	44	2,5	1,9	31,7	155	0
Итого			462	12,2	13,3	48,7	366	0,8
II Завтрак								
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ № 12	180	3,6	3,7	8	82	7
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ № 55	71/70	1	4,9	6	72	1,6
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ № 73	130	3	5,7	32,4	194	0
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	43	2,3	0,4	15,4	83	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ № 91	180	0,2	0,1	11,9	49	0
Итого			674	10,1	14,8	73,7	480	8,6
Уплотненный Полдник								
		ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА №65	129	15,1	8,4	15,4	211	9,8
2010		СОУС СМЕТАННЫЙ № 85	54	0,6	2,6	2,4	36	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	62	2,2	0,4	7,6	48	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	33	0,7	0,7	17,6	86	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,4	30	0
Итого			458	18,7	12,1	50,4	411	9,8
Всего				42	40,4	193	1343	23,2

Старшая мед. сестра

Уткина Ирина Геннадьевна

Повар

Соловьева Наталья Евгеньевна

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /



МЕНЮ
19 октября 2022 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ № 46	261/30	47,1	30,4	47,9	654	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,9	32	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	0,8	0,8	21,7	107	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) № 1	7		5,5	0,1	50	0
Итого			519	48	36,7	77,6	843	0,2
II Завтрак								
2010	103	СНЕЖОК № 103	181	5,2	4,4	19,3	139	0
Итого			181	5,2	4,4	19,3	139	0
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ № 8	180	3,1	5,2	10,5	102	5,3
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ № 66	152	13	14,5	22,2	271	9,9
2010		СОУС СМЕТАННЫЙ № 85	54	0,9	2	4,6	40	0
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	41	2,2	0,4	14,7	79	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК № 90	180	0,2	0,2	14,5	62	2,1
Итого			607	19,4	22,3	66,5	554	17,3
Уплотненный Полдник								
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ № 83	145	2,8	8,4	16,8	137	13,2
		ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ,	81	14,1	8,9	6,5	183	10,6
2010		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	61	0,5	0,1	1,5	9	6,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	36	0,7	0,7	19	94	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180			7,8	31	0
Итого			503	18,1	16,1	51,6	454	30
Всего				90,7	79,5	215	1990	47,5

Старшая мед. сестра

Уткина Ирина Геннадьевна

Повар

Соловьева Наталья Евгеньевна



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /



МЕНЮ
20 октября 2022 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" № 38	168	6,4	6,8	26,9	195	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ № 98	168	5,7	5,9	23,1	171	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	0,8	0,8	21	103	0
2010	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7		5,6	0,1	51	0
2017		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №2	12	2,7	3,4		42	0
Итого			394	15,6	22,5	71,1	562	1,7
II Завтрак								
2017		КИСЕЛЬ ИЗ "ВАРЕНЬЯ (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА) № 114	147			3,8	15	0
Итого			147			3,8	15	0
Обед								
2010		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ № 13	180	4,2	4,6	11,9	107	0,5
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №	78	8,6	12,9	13,4	206	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 82	150	3,6	4,1	14,8	112	31,8
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	40	2,1	0,4	14,5	78	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ № 91	180	0,2		14,9	62	0
Итого			628	18,7	22	69,5	565	32,4
Уплотненный Полдник								
2011		ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ, №276	149	13	12,9	15,4	229	7,8
2010		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №5	59	1	3,9	6,5	65	2,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	34	0,7	0,7	18,3	90	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		10,5	42	0
2010		БАНАН СВЕЖИЙ	167	2,5	0,8	35,2	161	16,7
Итого			589	17,3	18,3	85,9	587	27
Всего				51,6	62,8	230,3	1729	61,1

Старшая мед. сестра

Уткина Ирина Геннадьевна

Повар

Соловьева Наталья Евгеньевна

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /

МЕНЮ
21 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ № 36	185	7,4	8,6	22,9	201	1,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,7	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	0,8	0,8	20,4	100	0
2017		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7		5,7	0,1	51	0
Итого			410	8,3	15,1	51,1	383	1,1
II Завтрак								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ № 102	164	4,7	5	7,5	95	0,8
2010		СНЕЖОК № 103	154	4,5	3,7	16,4	118	0
Итого			318	9,2	8,7	23,9	213	0,8
Обед								
2017		БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И МЯСОМ, СМЕТАНОЙ, № 9	180	6,3	6,6	8,4	116	4,8
		ЁЖИКИ МЯСНЫЕ № 64	80	1,9	4,9	10,7	95	0,7
2010		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ № 77	130	2,5	3,7	20,6	126	10,4
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	41	2,1	0,4	14,6	79	0
2010		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ № 95	180	0,1		17,4	73	2,2
2010		КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ (ОТВАРНАЯ)	57	1,2	0,1	2,5	16	1,6
Итого			668	13,1	15,7	74,2	505	19,7
Уплотненный Полдник								
2010	23	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ № 23	148	3,3	7,3	12,5	130	11,4
2010	72	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ) № 72	80	7,3	11,4	15	194	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	33	0,7	0,7	17,8	88	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180			7,6	30	0
2010		ГРУШИ СВЕЖИЕ	210	0,8	0,6	18,9	86	3,8
Итого			661	12,1	20	71,8	528	15,9
Всего				42,7	59,5	221	1629	37,5

Старшая мед. сестра

Повар

Уткина Ирина Геннадьевна

Соловьева Наталья Евгеньевна

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /**МЕНЮ**
24 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №40	172	6,1	6,3	19,4	161	0,6
2010		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	41	5	4,6	0,3	63	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,6	31	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	24	1,8	2,3	17,8	100	0
		ПРЯНИКИ	22	1,3	1	16	78	0
Итого			439	14,3	14,2	61,1	433	0,6
II Завтрак								
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ № 7	180	3,8	3,8	7	79	9,8
2010	59	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ № 59	80	1,8	4,6	14,8	111	0,5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ № 75	129	4,7	5,2	29,8	184	0
2010		СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ №84	29	0,2	1,7	2,4	26	0,4
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	45	2,4	0,4	16	87	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ № 91	180	0,2		10,9	45	0
Итого			643	13,1	15,7	80,9	532	10,7
Уплотненный Полдник								
2010	25	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ № 25	148	3,2	7,2	24,4	176	11,2
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	56	2,2	0,4	7,6	48	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	0,7	0,7	18,5	91	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,6	31	0
Итого			419	6,2	8,3	58,1	346	11,2
Всего				34,6	38,4	220,3	1397	26,5

Старшая мед. сестра

Уткина Ирина Геннадьевна

Повар

Соловьева Наталья Евгеньевна

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /



МЕНЮ
25 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ № 31	169	6,2	6,8	20	165	0,8
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ № 98	171	5,9	6,2	20,7	163	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	0,8	0,8	20,8	102	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5		4,4		40	0
Итого			384	12,9	18,2	61,5	470	1,8
II Завтрак								
2010		ГРУШИ СВЕЖИЕ	155	0,6	0,4	14	64	2,8
Итого			155	0,6	0,4	14	64	2,8
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ № 10	182	4,7	7,3	13	138	5,4
2017		ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ № 78	64	9,2	8,4	9	144	0,9
2010		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ № 78	147	3,4	4,2	19,6	129	9,2
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ № 4	63	1	4,5	5,3	66	2
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	43	2,3	0,4	15,4	83	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК № 90	180	0,2	0,2	11,8	50	1,6
Итого			679	20,8	25	74,1	610	19,1
Уплотненный Полдник								
2010		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА № 46	164	26,7	17,5	22,1	351	0,1
2010		СОУС МОЛЧНЫЙ СЛАДКИЙ № 87	30	0,6	1,4	3	27	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	34	0,7	0,7	18,1	89	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		8,3	33	0
Итого			408	28,1	19,6	51,5	500	0,2
Всего				62,4	63,2	201,1	1644	23,9

Старшая мед. сестра

Повар

Уткина Ирина Геннадьевна

Соловьева Наталья Евгеньевна

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /

МЕНЮ
26 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ № 35	208	8,9	8	33,6	244	0,9
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		8,2	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	33	0,7	0,7	17,5	86	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8		6,4	0,1	58	0
2017		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №2	23	5,3	6,8		84	0
Итого			452	15	21,9	59,4	505	0,9
II Завтрак								
2010	103	СНЕЖОК № 103	160	4,7	3,9	17,1	123	0
Итого			160	4,7	3,9	17,1	123	0
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ № 10	180	10,2	4,6	21	167	3,8
		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	154	18	12,6	21,6	288	19
2018		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №109,	50	0,8	1,9	3,2	34	0,4
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	48	2,5	0,5	17,3	93	0
2010	95	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ № 95	180	0,1		15,3	65	2,3
Итого			612	31,6	19,6	78,4	647	25,5
Уплотненный Полдник								
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ № 104	84	8,8	7,7	50,2	304	0,2
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2010		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ № 102	160	4,5	4,9	7,3	93	0,8
Итого			444	14,3	12,8	77,7	483	5
Всего				65,6	58,2	232,6	1758	31,4

Старшая мед. сестра

Уткина Ирина Геннадьевна

Повар

Соловьева Наталья Евгеньевна

Согласовано

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"

/ Лебедева Наталья Александровна /

МЕНЮ

27 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ № 32	230	10,5	8,7	43,9	298	1
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ № 100	215	7,6	7,9	27,2	211	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	55	1,1	1,1	29,4	144	0
2017		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6		4,7		42	0
Итого			506	19,2	22,4	100,5	695	2,2
II Завтрак								
2010		СНЕЖОК № 103	211	6,1	5,1	22,5	161	0
Итого			211	6,1	5,1	22,5	161	0
Обед								
2010		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ № 9	180	4,1	4,5	14,6	117	7,1
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ № 68	73/70	14,2	23	5,3	287	1,6
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ № 74	130	7,3	5,8	32,9	213	0
2010		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	93	0,8	0,1	2,3	13	9,4
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	45	2,4	0,5	16,3	88	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ № 91	180	0,5	0,1	20,2	84	0
Итого			771	29,3	34	91,6	802	18,1
Уплотненный Полдник								
		РЫБА ПО - ПОЛЬСКИ	63	12,3	9,8	4,8	147	1,1
2010		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ № 77	129	2,5	3,4	20,5	123	10,4
		КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	45	1	0,1	1,9	12	1,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	48	1	1	25,8	127	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		13,1	53	0
2010		БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,1	0,7	29,4	134	14
Итого			665	19	15	95,5	596	26,8
Всего				73,6	76,6	310,1	2254	47,1

Старшая мед. сестра

Уткина Ирина Геннадьевна

Повар

Соловьева Наталья Евгеньевна

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /**МЕНЮ**
28 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОБСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ № 34	178	6,6	8,1	19	176	0,9
2010		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ № 98	180	4,1	4,2	17,3	125	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	36	0,8	0,8	20,1	99	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7		5,7	0,1	52	0
2017		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №2	11	2,6	3,3		41	0
Итого			414	14,1	22,1	56,5	493	1,6
II Завтрак								
2010		МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ № 102	150	4,3	4,7	6,9	88	0,8
Итого			150	4,3	4,7	6,9	88	0,8
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СМЕТАНОЙ	180	3,3	7	14,8	136	7,1
2010	63	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ № 63	80	1,8	5,1	14,3	113	0,8
2010		КАПУСТА ТУШЕНАЯ № 82	151	3,7	4,2	13,3	108	32,4
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	40	2,1	0,4	14,3	77	0
2010	91	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА № 113	180	0,3	0,1	14,8	62	40,6
Итого			631	11,2	16,8	71,5	496	80,9
Уплотненный Полдник								
2010	79	ПЮРЕ " РОЗОВОЕ " (картофельно морковное) № 79	129	2,9	6,1	15,7	130	6,7
2018	75	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	81	10,5	8,8	11,1	161	1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	62	1,3	0,1	2,5	16	1,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	33	0,7	0,7	17,7	87	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,7	31	0
2010		БАНАН СВЕЖИЙ	170	2,6	0,9	35,8	164	17,1
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			855	19,1	16,8	110,7	675	30,4
Всего			48,7	60,4	245,6	1752	113,7	

Старшая мед, сестра

Уткина Ирина Геннадьевна

Повар

Соловьева Наталья Евгеньевна

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОУ 25 "Дюймовочка"
/ Лебедева Наталья Александровна /



МЕНЮ
31 октября 2022 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	37	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ № 37	175	4,2	6,7	8,6	113	0,8
2010		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010		КАКАО С МОЛОКОМ № 100	177	5,4	5,9	21,7	164	1
2010		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	39	2,9	3,8	29,2	164	0
Итого			431	17,4	20,9	59,8	502	1,8
II Завтрак								
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ № 12	180	2,6	3	8,3	72	7,4
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ № 55	67/70	1	5,1	6,2	75	1,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ № 73	130	3,1	6,5	32,6	200	0
		ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"	45	2,4	0,4	16,1	87	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ № 91	180	0,2		10,1	42	0
Итого			672	9,3	15	73,3	476	9,1
Уплотненный Полдник								
		ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА №65	129	15,1	8,5	15,5	212	9,8
2010		СОУС СМЕТАННЫЙ № 85	45	0,4	1,2	2,3	22	0
2010		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	46	0,4		1,2	7	4,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	37	0,7	0,7	19,9	98	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ № 96	180	0,1		7,5	30	0
Итого			437	16,7	10,4	46,4	369	14,4
Всего				44,4	46,5	199,7	1433	29,3

Старшая мед. сестра

Уткина Ирина Геннадьевна

Повар

Соловьева Наталья Евгеньевна