



Утверждаю
 заведующий
 МБДОУ д/с № 39
 Боброва О. В./

МЕНЮ

14 июля 2022 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		
Завтрак								
2013	172	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	180	5,5	6,1	27,9	188	0,5
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1,3	3	8,5	67	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	11,8	80	0,5
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,6	46	0
Итого			400	11,2	11,7	57,8	381	1
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	70	0,4	0,1	8,1	35	1,6
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	3	23,1	130	0
Итого			100	2,7	3,1	31,2	165	1,6
Обед								
2014	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	170	2,9	4,1	15,3	109	2,8
2014	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	22,1	24,6	14,7	373	7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,9	0,3	18,9	90	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	13,2	56	1,9
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,7	2,5	4,1	43	5,1
Итого			600	28,8	31,7	66,2	671	16,8
Полдник								
2014	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7	4,3	1,7	47	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,4	21	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,5	2,1	12,3	78	0,4
Итого			250	10,2	6,5	18,4	146	1,2
Всего				52,9	53	173,6	1363	20,6

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Лалаян Лалаян Н.А.



заведующий
МБДОУ д/с № 39
Боброва О. В./

МЕНЮ

14 июля 2022 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2013	172	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	4,5	22,6	150	0,4
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/15	2,2	5,5	14,6	117	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	2,3	1,9	9,6	66	0,4
Итого			350	9	11,9	46,8	333	0,8
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	14,1	60	2,8
Итого			100	0,7	0,1	14,1	60	2,8
Обед								
2014	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	140	2,4	3,9	12,4	95	2,3
2014	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	140	19,6	21,7	13	328	6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3	0,3	19,5	93	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,1	0,1	10,5	44	1
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,5	1,3	2,8	26	3,4
Итого			450	25,6	27,3	58,2	586	12,7
Полдник								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50	5,1	2,5	1,2	29	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,7	23	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	140	2,1	1,8	9,2	62	0,4
Итого			200	7,9	4,4	15,1	114	0,8
Всего				43,2	43,7	134,2	1093	17,1

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Лалаян Лалаян Н.А.