

Утверждаю



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

# МЕНЮ

1 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ	110	3,5	5,5	27	173	1,2
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	70	1,3	3,8	10,1	81	0,2
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,6	4	7,6	85	0,8
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>13,3</b>	<b>44,7</b>	<b>339</b>	<b>2,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	12,6	54	2,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>54</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>								
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	95	10,8	10,4	7,1	166	3,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,8	0,3	17,9	86	0
2012	74	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2,2	2,4	8,4	66	2,9
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	120			4,9	20	0
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ	50	0,4		0,7	6	7,1
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>16,2</b>	<b>13,1</b>	<b>39</b>	<b>344</b>	<b>13,2</b>
<b>Полдник</b>								
2013	144	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	90	5,2	4,6	44,1	240	0
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	5,3	25	5,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	60	1,7	1,3	2,9	30	0,2
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>6,1</b>	<b>52,3</b>	<b>295</b>	<b>5,6</b>
<b>Всего</b>				<b>33,3</b>	<b>32,6</b>	<b>148,6</b>	<b>1032</b>	<b>23,5</b>

завхоз Жукова Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю



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

# МЕНЮ

1 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,3	6,9	52	0,1
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	180	5,2	7,3	40	247	1,9
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,2	3,6	6,8	77	0,8
Итого			400	10,3	13,2	53,7	376	2,8
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	5	24	5,1
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50					0
Итого			100	0,2	0,2	5	24	5,1
<b>Обед</b>								
2012	74	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,9	3,7	12,1	94	4,1
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	12,6	12,5	7,8	196	3,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,8	0,3	18,5	88	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180			4,1	16	0
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ	80	0,6		1,1	8	10,5
Итого			600	18,9	16,5	43,6	402	18,1
<b>Полдник</b>								
2013	144	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	100	6	5	59	305	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,3	1,9	11,7	74	0,4
Итого			250	8,3	6,9	70,7	379	0,5
Всего				37,7	36,8	173	1181	26,5

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.