

Утверждаю



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

# МЕНЮ

26 мая 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>								
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	1,7	1,4	9,6	58	0,3
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/10	4	8,9	19	172	0,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,2	4,2	31,9	179	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,9</b>	<b>14,5</b>	<b>60,5</b>	<b>409</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	401	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,4	44	2,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>44</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	130	6,2	0,4	8,6	43	2,8
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,6	6,3	9,4	107	20,6
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10	10,9	4,2	153	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,9	0,3	19,1	91	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	100			9,4	38	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>21,7</b>	<b>17,9</b>	<b>50,7</b>	<b>432</b>	<b>23,4</b>
<b>Полдник</b>								
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	100	10,8	7,5	14,6	172	0,6
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,9	2,5	4,9	55	0,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>13,7</b>	<b>10</b>	<b>19,5</b>	<b>227</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>44,8</b>	<b>42,5</b>	<b>141,1</b>	<b>1112</b>	<b>27,4</b>

завхоз Жакина Ткачева Е.А.

повар Шершова Жукова А.В.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

26 мая 2022 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>								
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	6	22,2	163	0,5
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	3,8	4,4	15	115	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	2	1,6	11,5	69	0,4
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,6</b>	<b>12</b>	<b>48,7</b>	<b>347</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	401	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,4	44	2,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>44</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	140	6,7	0,5	9,4	47	2,9
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10	10,8	4,2	152	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,4	0,5	28,6	137	0
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	6,8	11,7	125	28,1
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			11,1	45	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>24,5</b>	<b>18,6</b>	<b>65</b>	<b>506</b>	<b>31</b>
<b>Полдник</b>								
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	120	13,3	9	17,5	210	0,7
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,8	3,3	6,3	71	0,7
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>17,1</b>	<b>12,3</b>	<b>23,8</b>	<b>281</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>52,7</b>	<b>43</b>	<b>147,9</b>	<b>1178</b>	<b>35,4</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.