



Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

Боброва О. В./

# МЕНЮ

8 февраля 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>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9	15	1,7	179	0,1
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,5	10,5	78	0,5
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1	4,7	4,1	63	3,7
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,3	45	0
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	3,7	16	107	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>16,9</b>	<b>26,1</b>	<b>41,6</b>	<b>472</b>	<b>4,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,9	46	2,2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,9</b>	<b>46</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	170	5,3	4,8	12,2	113	2,7
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	70	11,6	9,4	6,9	158	0,3
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	3,9	3,2	19,6	125	14,5
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,8	70	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,9	62	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	15,4	63	0,6
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>25,1</b>	<b>18</b>	<b>81,8</b>	<b>591</b>	<b>18,1</b>
<b>Полдник</b>								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	9,8	6,1	3,5	79	1,2
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	70	1,3	2,3	10,6	68	5,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	90			3,3	13	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,8</b>	<b>8,5</b>	<b>21,6</b>	<b>180</b>	<b>6,6</b>
<b>Всего</b>				<b>54,3</b>	<b>52,7</b>	<b>155,9</b>	<b>1289</b>	<b>31,2</b>

завхоз Ткачева

Ткачева Е.А.

повар Жукова

Жукова А.В.



# МЕНЮ

8 февраля 2022 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	10,7	13,7	1,9	173	0,2
2013		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,1	4,9	4,3	66	1,6
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,8	3,1	12,8	95	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0,3	12,7	61	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,2	12,1	57	0
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,4	6,2	15,9	129	0
Итого			350	21,8	28,4	59,7	581	2,4
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,9	46	2,2
Итого			100	0,5	0,1	10,9	46	2,2
<b>Обед</b>								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	5	3,8	12	102	3
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	65	12,3	10	7,7	169	0,2
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	4	3,3	21,3	133	15,5
2013	177	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	75			8,4	34	0,4
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,2	45	0
Итого			450	24,3	17,4	68,3	529	19,1
<b>Полдник</b>								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,5	5,1	4,6	73	1,2
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40	0,8	2,2	6,2	47	3,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	10	0,4	0,1	18,5	10	2,0
Итого			200	12,1	7,4	17,5	150	4,3
Всего				58,7	53,3	156,4	1306	28

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.