

Утверждаю



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

МЕНЮ

15 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		
Завтрак								
			50	1	3,1	6,4	58	0,1
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)						
			180	4,1	11,8	24,4	224	1,7
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ						
			170	4,8	4,1	7,9	89	0,9
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ						
			400	9,9	19	38,7	371	2,7
Итого								
II Завтрак								
			30	1,3	1,6	12,4	70	0
2012	368	ПЕЧЕНЬЕ						
			70	2,2	1,9	3	40	0,5
		КЕФИР						
			100	3,5	3,5	15,4	110	0,5
Итого								
Обед								
			200	2,9	5	10,2	102	2,9
2012	74	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ						
			100	12,3	13,7	5,8	195	2,5
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ						
			20/20	3,2	0,3	20,8	99	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ						
			180			3,8	15	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ						
			80	0,7		1,2	9	12
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ						
			600	19,1	19	41,8	420	17,4
Итого								
Полдник								
			100	2,7	2,3	12	80	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ						
			150	6	8	46,7	284	0
2013	144	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ						
			250	8,7	10,3	58,7	364	0,4
Итого								
Всего				41,2	51,8	154,6	1265	21

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю



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

МЕНЮ

15 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		
Завтрак								
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ	110	3,5	10,5	16,1	175	1
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	70	1,2	2,8	8,1	63	0,2
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,8	4,2	8	89	0,9
Итого			350	9,5	17,5	32,2	327	2,1
II Завтрак								
2008	442	КЕФИР	100	6,7	5,8	9,2	122	1,6
Итого			100	6,7	5,8	9,2	122	1,6
Обед								
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	90	10,9	10,4	6,1	163	2,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,3	20,2	96	0
2012	74	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2,1	4	7,9	79	2,2
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	120			4,9	19	0
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ	50	0,5		0,8	6	7,5
Итого			450	16,6	14,7	39,9	363	12
Полдник								
2013	144	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	90	5,4	8,7	34,5	234	0
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	5,1	25	5,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	60	2,2	1,7	4,5	42	0,2
Итого			200	7,8	10,6	44,1	301	5,5
Всего				40,6	48,6	125,4	1113	21,2

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.