



МЕНЮ

11 марта 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		
Завтрак								
2008		ПУДИНГ ПШЕННЫЙ	160	5,7	6,2	31,5	205	0,2
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2	2,1	12,9	78	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180			2,2	9	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			400	9,7	8,6	59,3	353	0,2
II Завтрак								
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,1	0,1	2,7	13	2,7
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50					0
Итого			100	0,1	0,1	2,7	13	2,7
Обед								
2002	8	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	2,8	6,4	9,2	106	4,4
2014	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,4	9,3	26,3	227	1,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,9	0,3	19,1	91	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	16,2	66	0,6
2013		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	0,3		0,6	74	2,6
Итого			600	15,5	16,1	71,4	494	8,7
Полдник								
2012	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	90	18	8,2	26,5	254	0,2
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	160	2,3	2	8,9	63	0,4
Итого			250	20,3	10,2	35,4	317	0,6
Всего				45,6	35	168,8	1177	12,2

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.



Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

Боброва О. В.

МЕНЮ

11 марта 2022 г.

Ясли 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								
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,3	15,9	77	0
2008		ПУДИНГ ПШЕННЫЙ	160	5,4	6,4	31,8	207	0,2
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,1	25	0
Итого			350	7,9	6,7	53,8	309	0,2
II Завтрак								
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,1	0,1	2,7	13	2,8
Итого			100	0,1	0,1	2,7	13	2,8
Обед								
2002	8	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	120	2	5,9	5,2	83	2,3
2014	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	110	6,8	7,1	19,9	173	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,2	0,3	13,8	66	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	14	57	0,6
2013	69	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	30	0,2		0,4	2	0,6
Итого			450	11,3	13,4	53,3	381	5
Полдник								
2000		ПУДИНГ ПШЕННЫЙ	100	0,4	0,4	31,0	207	0,4
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	80	12	9,5	19,7	244	0,4
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	120	1,7	1,5	7,1	49	0,3
Итого			200	13,7	11	26,8	263	0,4
Всего				33	31,2	136,6	966	8,4

заведующий Боброва

Боброва О. В.

повар Щукова

Жукова А. В.