

Утверждаю

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



МЕНЮ

25 июля 2022 г.

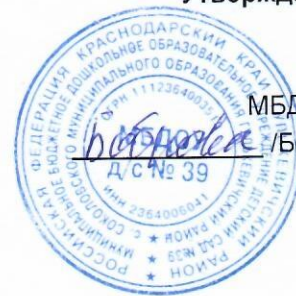
Сад 10 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|-------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2013 | 181 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | | 7,3 | 30 | 0 |
| 2013 | 132 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 8,1 | 7,4 | 0,5 | 100 | 0 |
| 2014 | 117 | ГРЕНКИ С СЫРОМ | 40 | 5,3 | 7,1 | 20,4 | 167 | 0,1 |
| 2012 | 368 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 80 | 0,5 | 0,5 | 11,5 | 55 | 11,7 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 1 | 4,8 | 4,2 | 64 | 3,8 |
| 2013 | 78 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 2,3 | 0,3 | 14,6 | 70 | 0 |
| Итого | | | 400 | 17,3 | 20,1 | 58,5 | 486 | 15,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2014 | 401 | РЯЖЕНКА | 100 | 4,6 | 3,9 | 6,6 | 85 | 0,5 |
| Итого | | | 100 | 4,6 | 3,9 | 6,6 | 85 | 0,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2013 | 224 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 180 | 3,2 | 5 | 11,6 | 104 | 5,5 |
| 2012 | 292 | МАКАРОНИК С ПЕЧЕНЬЮ | 140 | 22,6 | 11,3 | 29,5 | 330 | 13,7 |
| 2013 | 77 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30/30 | 4,8 | 0,5 | 30,9 | 147 | 0 |
| 2012 | | ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА | 50 | | | | | 0 |
| 2013 | 177 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 170 | | | 9,3 | 37 | 0 |
| Итого | | | 600 | 30,6 | 16,8 | 81,3 | 618 | 19,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2014 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 140 | 6,3 | 5,4 | 10,4 | 117 | 1,2 |
| 2014 | 212 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 100 | 13,7 | 9,2 | 26,9 | 248 | 0,1 |
| 2014 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 10 | 0,4 | 1 | 1,9 | 18 | 0 |
| Итого | | | 250 | 20,4 | 15,6 | 39,2 | 383 | 1,3 |
| Всего | | | | 72,9 | 56,4 | 185,6 | 1572 | 36,6 |

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 июля 2022 г.

Ясли 10 часов

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая ценность, ккал | Вита- мин С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------|------------|-------------------|-------------|------------------|--|-----------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2013 | 181 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | | 6,4 | 26 | 0 |
| 2013 | 132 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 | 0 |
| 2014 | 117 | ГРЕНКИ С СЫРОМ | 40 | 3,2 | 5,2 | 13 | 112 | 0 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 0,9 | 4,4 | 3,8 | 59 | 3,5 |
| 2013 | 78 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,5 | 65 | 0 |
| Итого | | | 350 | 11,2 | 14,4 | 37 | 323 | 3,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 100 | 4 | 1,3 | 5,6 | 53 | 0,67 |
| Итого | | | 100 | 4 | 1,3 | 5,6 | 53 | 0,67 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2013 | 224 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 150 | 2,5 | 3,8 | 10,3 | 86 | 4,6 |
| 2012 | 292 | МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ | 120 | 16,4 | 8,4 | 27,5 | 267 | 9,2 |
| 2013 | 69 | ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА | 30 | | | | | 0 |
| 2013 | 77 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ | 20/20 | 3,2 | 0,3 | 20,6 | 98 | 0 |
| 2013 | 177 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 110 | | | 10,3 | 41 | 0 |
| Итого | | | 450 | 22,1 | 12,5 | 68,7 | 492 | 13,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2014 | 212 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 70 | 7,8 | 6,5 | 15,2 | 153 | 0,1 |
| 2014 | 401 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 120 | 4,9 | 4,2 | 8 | 90 | 0,9 |
| 2014 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 10 | 0,3 | 0,6 | 1,7 | 13 | 0 |
| Итого | | | 200 | 13 | 11,3 | 24,9 | 256 | 1 |
| Всего | | | | 50,3 | 39,5 | 136,2 | 1124 | 18,97 |

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.