

Утверждаю



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

МЕНЮ

5 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								
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,5	6,9	32,6	220	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5	5,1	33	198	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180			2,9	12	0
Итого			400	11,5	12	68,5	430	0,5
II Завтрак								
2014	401	КЕФИР	100	3,4	3	4,8	63	0,8
Итого			100	3,4	3	4,8	63	0,8
Обед								
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,3	5,2	14,6	118	6,6
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	7	0,7	44,9	214	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	0,4		0,8	6	2,4
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	140	12,1	7,3	14,1	184	7,7
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	0,3	0,3	20,4	87	3
Итого			600	23,1	13,5	94,8	609	19,7
Полдник								
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	4,2	3,6	7	78	0,8
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100	5,1	5,5	19,9	150	0
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,3	0,7	2,4	17	0
Итого			250	9,6	9,8	29,3	245	0,8
Всего				47,6	38,3	197,4	1347	21,8

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.



МЕНЮ

5 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								
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	3,6	3	23,4	135	0
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	3	3,4	12,8	94	0,3
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,3	22	0
Итого			350	6,6	6,4	41,5	251	0,3
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	100	3,4	3	4,8	63	0,8
Итого			100	3,4	3	4,8	63	0,8
Обед								
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,4	19,1	95	0
2013	69	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	30	0,2		0,4	3	1,3
2012	202	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	150	6,4	6,6	6,1	132	0,3
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	160	2,9	4,5	13,7	104	5,9
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	70	0,1	0,1	8,2	35	1,2
Итого			450	15,7	11,6	48	369	14,7
Полдник								
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	70	2,7	4,2	6,9	77	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	120	3,3	2,9	5,5	62	1,65
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,4	1	3	23	0
Итого			200	6,4	8,1	15,4	162	1,65
Всего				32,1	29,1	109,7	845	17,45

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.