



Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

Боброва О. В.

МЕНЮ

17 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 |
| 2014 | 117 | ГРЕНКИ С МАСЛОМ | 30 | 4,1 | 4,3 | 26,8 | 163 | 0 |
| 2013 | 180 | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | 160 | 2,5 | 2,2 | 13,9 | 86 | 0,5 |
| 2013 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 50 | 1,5 | 7 | 6 | 93 | 2,3 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| К/К | К/К | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,7 | 4,8 | 36,1 | 202 | 0 |
| Итого | | | 350 | 19,1 | 23,1 | 97,7 | 676 | 2,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2014 | 401 | ЙОГУРТ | 100 | 2,4 | 2,1 | 3,8 | 48 | 0,6 |
| Итого | | | 100 | 2,4 | 2,1 | 3,8 | 48 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2013 | 239 | СУП РЫБНЫЙ | 130 | 6,9 | 0,5 | 7,3 | 38 | 2,6 |
| 2013 | 185 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 110 | 2,8 | 9,1 | 10,9 | 138 | 19,7 |
| 2014 | 282 | ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 10,5 | 13,3 | 4,9 | 181 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20/30 | 2,2 | 0,2 | 13,8 | 66 | 0 |
| 2014 | 379 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 100 | | | 5,2 | 21 | 0,1 |
| Итого | | | 450 | 22,4 | 23,1 | 42,1 | 444 | 22,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2014 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,9 | 55 | 0,6 |
| 2013 | 124 | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ | 100 | 11,9 | 12 | 8,6 | 195 | 0,6 |
| Итого | | | 200 | 14,8 | 14,5 | 13,5 | 250 | 1,2 |
| Всего | | | | 58,7 | 62,8 | 157,1 | 1418 | 27 |

заведующий

Боброва

Боброва О.В.

повар

Жукова

Жукова А.В.



Утверждаю

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

МЕНЮ

17 марта 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 | 132 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,5 | 5 | 0,3 | 69 | 0 |
| 2014 | 117 | ГРЕНКИ С МАСЛОМ | 40 | 3,7 | 3,7 | 24,4 | 147 | 0 |
| 2014 | 368 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 80 | 0,2 | 0,2 | 5,4 | 26 | 5,5 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,2 | 5,6 | 4,9 | 75 | 4,4 |
| 2013 | 180 | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,9 | 1,6 | 11,6 | 70 | 0,4 |
| Итого | | | 400 | 12,5 | 16,1 | 46,6 | 387 | 10,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2014 | 401 | ЙОГУРТ | 100 | 2,4 | 2,1 | 3,8 | 48 | 0,6 |
| Итого | | | 100 | 2,4 | 2,1 | 3,8 | 48 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2013 | 239 | СУП РЫБНЫЙ | 140 | 7,5 | 0,6 | 8,9 | 46 | 2,7 |
| 2013 | 185 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,5 | 7,4 | 11,9 | 132 | 27,6 |
| 2014 | 282 | ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 10,1 | 10,9 | 4,4 | 156 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30/30 | 4,5 | 0,5 | 29,1 | 138 | 0 |
| 2012 | 379 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | | | 22 | 89 | 0,3 |
| Итого | | | 600 | 25,6 | 19,4 | 76,3 | 561 | 30,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2013 | 124 | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ | 120 | 15 | 10,7 | 11,3 | 209 | 0,7 |
| 2014 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 130 | 3,9 | 3,3 | 6,4 | 72 | 0,7 |
| Итого | | | 250 | 18,9 | 14 | 17,7 | 281 | 1,4 |
| Всего | | | | 59,4 | 51,6 | 144,4 | 1277 | 42,9 |

заведующий

Боброва

Боброва О.В.

повар

Жукова

Жукова А.В.