



Утверждаю

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

МЕНЮ

1 августа 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								
2014	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,3	18,5	3,4	221	0,3
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,5	22	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1	4,6	4	61	3,6
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,1	7	34	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2	6,3	13,5	119	0
Итого			400	14,5	29,5	33,4	457	3,9
II Завтрак								
2014	401	ЙОГУРТ	100	3,2	2,8	5,1	64	0,8
Итого			100	3,2	2,8	5,1	64	0,8
Обед								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5,9	13,2	25,9	247	12,9
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	13,8	17,7	6,6	240	0,3
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	4,3	5,3	27,2	175	13
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	60	1,8	0,1	3,7	23	5,7
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,4	0,2	15,5	74	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	140	0,2	0,2	10,9	46	1,7
Итого			600	28,4	36,7	89,8	805	33,6
Полдник								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	11,9	4,1	5,8	65	0,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,6	0,1	4,1	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,7	22	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	5,5	4,8	16,5	132	1
2014	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,3	1,5	0,3	19	0
Итого			250	19	10,6	31,4	258	1,2
Всего				65,1	79,6	159,7	1584	39,5

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.



Утверждаю

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

МЕНЮ

1 августа 2022 г.

Если 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		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	4,3	3,7	58	3,4
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,2	0,2	7,8	37	0
2014	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,4	15,5	2,8	185	0,3
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/15	1,8	5,1	11,7	101	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,4	22	0
Итого			345	12,4	25,1	31,4	403	3,7
II Завтрак								
2014	401	ЙОГУРТ	100	3,2	2,8	5,1	64	0,8
Итого			100	3,2	2,8	5,1	64	0,8
Обед								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	125	4,5	10	17,8	180	8,8
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	75	13	16,4	5,8	223	0,3
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	4,7	5,8	29,9	192	14,3
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,7	0,3	17,4	83	0
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	0,9	0,1	1,9	11	2,9
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	70	0,1	0,1	7,7	32	0,8
Итого			450	25,9	32,7	80,5	721	27,1
Полдник								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	65	15,4	5,6	7,4	86	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,7	22	0
2014	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	25	0,2	1,3	0,3	18	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	100	3,8	3,1	10,3	85	0,7
Итого			200	20,1	10,1	22,7	211	0,9
Всего				61,6	70,7	139,7	1399	32,5

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.