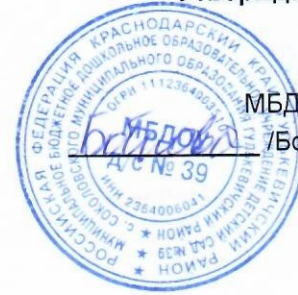


Утверждаю

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



МЕНЮ

28 апреля 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								
2013	172	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	180	3,9	2,4	21,4	123	0,4
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,2	1	14,6	76	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,2	1,8	13,3	80	0,4
Итого			400	8,3	5,2	49,3	279	0,8
II Завтрак								
2014	399	РЯЖЕНКА	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3
Итого			100	2,9	2,5	4,2	54	0,3
Обед								
2014	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,4	3,9	20,6	131	3,2
2014	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	10,7	12,3	17,2	224	7,2
2014	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,4	2,5	7,2	58	4,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,8	0,3	18,5	88	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	10,7	48	2,4
Итого			600	18,5	19,2	74,2	549	17,1
Полдник								
2014	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,2	3,7	2,3	44	1
		ПЕЧЕНЬЕ	50	2,1	2,7	20,7	116	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	120	1,6	1,4	7,3	48	0,3
Итого			250	9,6	7,9	34,5	228	1,3
Всего				39,3	34,8	162,2	1110	19,5

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ

28 апреля 2022 г.

Ясли 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2013	172	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	3,2	2,4	17,6	104	0,3
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2	1,6	9,2	60	0,3
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/15	1,8	0,9	12,4	65	0
Итого			350	7	4,9	39,2	229	0,6
II Завтрак								
2014	399	РЯЖЕНКА	100	3,4	2,9	4,9	63	0,4
Итого			100	3,4	2,9	4,9	63	0,4
Обед								
2014	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	140	3,1	3,9	16,9	115	2,5
2014	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	140	9	10,5	14,7	194	6,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,8	0,3	17,9	86	0
2014	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,8	1,7	4,8	39	2,6
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,2	0,2	9,1	40	1,6
Итого			450	15,9	16,6	63,4	474	13
Полдник								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50	7,5	3	1,6	35	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	140	2	1,7	7,8	56	0,4
Итого			200	10,2	4,8	13,6	111	1,1
Всего				36,5	29,2	121,1	877	15,1

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.