

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 февраля 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	4,4	6,7	8,7	114	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	4,1	3,6	55	3,3
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5	1,4	3,4	9	73	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,1	1,7	12,2	73	0,3
Итого			400	8,8	15,9	33,5	315	3,6
II. Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,1	7,8	33	1,6
Итого			100	0,4	0,1	7,8	33	1,6
Обед								
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	200	4	6,3	10,1	117	9
2002	17	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ	80	12,1	8,7	9,5	179	12,8
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,3	0,5	28	134	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	19,5	82	2,3
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	80	1,5	3,3	7,5	70	3,4
Итого			600	22,1	19	74,6	582	27,5
Полдник								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	130	2,7	2,9	11,3	83	0,4
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	120			4,6	18	0
Итого			250	2,7	2,9	15,9	101	0,4
Всего				34	37,9	131,8	1031	33,1

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.



МЕНЮ

16 февраля 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								
2014	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	5,1	9,3	6	129	0
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	1,7	5,3	11,4	100	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,7	3,5	3	47	2,7
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	160	1,9	1,6	8,8	58	0,3
Итого			350	9,4	19,7	29,2	334	3
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,1	7,2	31	1,4
Итого			100	0,4	0,1	7,2	31	1,4
Обед								
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,9	0,3	18,3	88	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	120	0,1	0,1	13,2	55	1,4
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	2,9	4,6	7,7	85	6,7
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	60	1,1	2,1	5,7	50	2,6
2002	17	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ	80	11,1	8,1	9,4	167	11,8
Итого			450	18,1	15,2	54,3	445	22,5
Полдник								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	80	1,6	2,2	6,9	54	0,2
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	70			2,5	10	0
		ПЕЧЕНЬЕ	50	4,6	5,9	45,1	253	0
Итого			200	6,2	8,1	54,5	317	0,2
Всего				34,1	43,1	145,2	1127	27,1

завхоз Жукова Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.