

Утверждаю

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



МЕНЮ

18 июля 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								
2014	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,4	23,2	4,4	290	0,4
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,9	40	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,6	7,6	6,5	101	5,9
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,1	0,3	13,3	64	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3,6	5,7	23,8	161	0
Итого			400	22,8	36,8	57,9	656	6,3
II Завтрак								
2014	401	ЙОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
Итого			100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
Обед								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5	6,1	17,2	145	8,5
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	15,7	14,9	6,9	224	0,4
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,6	3,7	17,4	114	8,3
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	60	1,8	0,1	3,8	24	5,9
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,3	20,1	96	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	140	0,2	0,2	11,7	50	1,7
Итого			600	28,4	25,3	77,1	653	24,8
Полдник								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	8	2,8	5,4	51	0,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	4,8	23	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,1	2,6	13,5	90	0,6
2014	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,3	1,9	0,5	27	0
Итого			250	13	7,5	29,2	215	0,7
Всего				67	72,1	168,7	1581	32,5

завхоз

Ткачева Е.А.

Ткачева Е.А.

повар

Лалаян Н.А.

Лалаян Н.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

18 июля 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		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	4	3,4	53	3,1
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2014	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,5	11,3	2	140	0,2
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/15	1,7	3,6	11,5	86	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,6	23	0
Итого			345	11,5	19,1	31	343	3,3
II Завтрак								
2014	401	ЙОГУРТ	100	3,8	3,4	6,1	76	0,9
Итого			100	3,8	3,4	6,1	76	0,9
Обед								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	125	4,5	5,5	14,6	126	7,3
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	75	14,6	13,9	6,6	210	0,3
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,6	4,8	23,9	153	11,5
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,3	20,1	96	0
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	0,9	0,1	1,9	12	2,9
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	70	0,1	0,1	8,1	34	0,8
Итого			450	26,8	24,7	75,2	631	22,8
Полдник								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	65	10,5	4,1	7,2	72	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2014	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	25	0,2	1,2	0,3	16	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	100	2,5	2	9,3	66	0,4
Итого			200	14	7,4	21,8	178	0,6
Всего				56,1	54,6	134,1	1228	27,6

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Лалаян Н.А. Лалаян Н.А.