

Утверждаю



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

# МЕНЮ

28 июля 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 |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |                                  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2013              | 172           | КАША МАННАЯ С МАСЛОМ             | 180        | 4,6               | 5,4         | 24           | 164                           | 0,4            |
| 2013              | 10            | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ               | 20         | 1,2               | 3,1         | 7,9          | 65                            | 0              |
| 2013              | 180           | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ            | 180        | 2,4               | 2           | 11,2         | 73                            | 0,4            |
| 2013              | 78            | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ             | 20         | 1,5               | 0,2         | 9,7          | 47                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>400</b> | <b>9,7</b>        | <b>10,7</b> | <b>52,8</b>  | <b>349</b>                    | <b>0,8</b>     |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2014              | 399           | СОК ФРУКТОВЫЙ                    | 70         | 0,5               | 0,1         | 10,3         | 44                            | 2              |
|                   |               | ПЕЧЕНЬЕ                          | 30         | 2,3               | 3           | 22,5         | 126                           | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>100</b> | <b>2,8</b>        | <b>3,1</b>  | <b>32,8</b>  | <b>170</b>                    | <b>2</b>       |
| <b>Обед</b>       |               |                                  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2014              | 85            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ      | 170        | 3,3               | 4,3         | 18,6         | 128                           | 3              |
| 2014              | 302           | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 160        | 17,5              | 19,7        | 16,7         | 319                           | 7,3            |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20/20      | 3                 | 0,3         | 19,5         | 93                            | 0              |
| 2014              | 372           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ          | 180        | 0,2               | 0,2         | 14,3         | 61                            | 2              |
| 2012              | 53            | ИКРА КАБАЧКОВАЯ                  | 50         | 0,8               | 2,9         | 5,2          | 51                            | 6,3            |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>600</b> | <b>24,8</b>       | <b>27,4</b> | <b>74,3</b>  | <b>652</b>                    | <b>18,6</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |                                  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2014              | 247           | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ         | 70         | 7,1               | 4,2         | 2,2          | 49                            | 1              |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ             | 10         | 0,8               | 0,1         | 4,9          | 24                            | 0              |
| 2014              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ       | 170        | 2,3               | 1,9         | 12,2         | 76                            | 0,4            |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>250</b> | <b>10,2</b>       | <b>6,2</b>  | <b>19,3</b>  | <b>149</b>                    | <b>1,4</b>     |
| <b>Всего</b>      |               |                                  |            | <b>47,5</b>       | <b>47,4</b> | <b>179,2</b> | <b>1320</b>                   | <b>22,8</b>    |

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю



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

# МЕНЮ

28 июля 2022 г.

Ясли 10 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда               | Выход      | Химический состав |             |              | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|----------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                    |               |                                  |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                                  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2013               | 172           | КАША МАННАЯ С МАСЛОМ             | 150        | 3,9               | 4,5         | 20,4         | 139                            | 0,4            |
| 2013               | 10            | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ               | 35/15      | 2,1               | 5,7         | 13,8         | 114                            | 0              |
| 2013               | 180           | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ            | 150        | 2                 | 1,7         | 8,7          | 59                             | 0,4            |
| <b>Итого</b>       |               |                                  | <b>350</b> | <b>8</b>          | <b>11,9</b> | <b>42,9</b>  | <b>312</b>                     | <b>0,8</b>     |
| <b>II Завтрак</b>  |               |                                  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2014               | 399           | СОК ФРУКТОВЫЙ                    | 100        | 0,7               | 0,1         | 14,8         | 63                             | 2,9            |
| <b>Итого</b>       |               |                                  | <b>100</b> | <b>0,7</b>        | <b>0,1</b>  | <b>14,8</b>  | <b>63</b>                      | <b>2,9</b>     |
| <b>Обед</b>        |               |                                  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2014               | 302           | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 140        | 15,2              | 17          | 14,8         | 279                            | 6,5            |
|                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20/20      | 3                 | 0,3         | 19,5         | 93                             | 0              |
| 2014               | 372           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ          | 100        | 0,1               | 0,1         | 10,8         | 45                             | 1,1            |
| 2012               | 85            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ      | 140        | 2,7               | 4,6         | 13,7         | 108                            | 2,7            |
| 2012               | 53            | ИКРА КАБАЧКОВАЯ                  | 30         | 0,6               | 1,8         | 3,2          | 31                             | 3,9            |
| <b>Итого</b>       |               |                                  | <b>450</b> | <b>21,6</b>       | <b>23,8</b> | <b>62</b>    | <b>556</b>                     | <b>14,2</b>    |
| <b>Полдник</b>     |               |                                  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2012               | 247           | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ         | 50         | 5,2               | 3           | 1,6          | 34                             | 0,7            |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ             | 10         | 0,8               | 0,1         | 4,9          | 24                             | 0              |
| 2014               | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ       | 140        | 1,9               | 1,6         | 8,9          | 59                             | 0,4            |
| <b>Итого</b>       |               |                                  | <b>200</b> | <b>7,9</b>        | <b>4,7</b>  | <b>15,4</b>  | <b>117</b>                     | <b>1,1</b>     |
| <b>Всего</b>       |               |                                  |            | <b>38,2</b>       | <b>40,5</b> | <b>135,1</b> | <b>1048</b>                    | <b>19</b>      |

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.