



Утверждаю

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

## МЕНЮ

11 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	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,7	27	0
2013	132	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,7	6,9	0,4	95	0
2014	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	5,5	9,4	19,6	186	0,1
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,5	0,5	11,7	56	11,9
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40					0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,1	0,3	13,4	65	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>15,9</b>	<b>17,1</b>	<b>51,8</b>	<b>429</b>	<b>12</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	401	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,3	0,1	5,9	25	1,2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>	<b>25</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	4	5,7	10,3	109	5
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	140	22,1	10,7	26,8	312	13,1
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,6	0,5	29,7	142	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	1,2	0,2	3,9	22	15,5
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	170			8,1	32	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>31,9</b>	<b>17,1</b>	<b>78,8</b>	<b>617</b>	<b>33,6</b>
<b>Полдник</b>								
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	6,9	5,9	11,3	128	1,3
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100	9,9	7,5	25,2	209	0,1
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,3	0,7	1,3	13	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>17,1</b>	<b>14,1</b>	<b>37,8</b>	<b>350</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>65,2</b>	<b>48,4</b>	<b>174,3</b>	<b>1421</b>	<b>48,2</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.



Утверждаю

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

# МЕНЮ

11 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		
<b>Завтрак</b>								
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,7	31	0
2013	132	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	6	5,5	0,3	75	0
2014	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	3,9	6,6	16,7	143	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60					0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	16,5	79	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>12,6</b>	<b>12,4</b>	<b>41,2</b>	<b>328</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,3	0,1	5,9	25	1,2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>	<b>25</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2,8	3,9	8,7	81	3,6
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	120	15,1	6,4	27,9	243	7,6
2013	69	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	30	0,7	0,1	2,1	12	8,2
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,8	0,3	17,8	85	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	110			7,6	30	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>21,4</b>	<b>10,7</b>	<b>64,1</b>	<b>451</b>	<b>19,4</b>
<b>Полдник</b>								
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	70	6,5	4,5	16,3	133	0
2014	401	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	120	4,7	4,1	7,8	87	0,9
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,2	1,1	1,4	16	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>11,4</b>	<b>9,7</b>	<b>25,5</b>	<b>236</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>45,7</b>	<b>32,9</b>	<b>136,7</b>	<b>1040</b>	<b>21,5</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.