

Утверждаю

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



## МЕНЮ

9 августа 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>								
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	10,8	78	0,5
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	180	5,3	6,6	21,6	169	0,7
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,2	3,6	9,5	83	0,1
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,6	22	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>12,3</b>	<b>12,7</b>	<b>46,5</b>	<b>352</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,3	0,1	5,3	23	1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>23</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	170	4,7	11,9	12,1	173	3,6
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	70	13,8	10,7	15,8	215	0,2
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	3,4	3	18,3	115	8
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,7	69	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,6	60	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	13	56	1,9
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>26,3</b>	<b>26,3</b>	<b>86,5</b>	<b>688</b>	<b>13,7</b>
<b>Полдник</b>								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	6,3	8	0,8	82	0,1
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	50	0,6	1,4	4,8	34	2,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,6	0,1	4,2	20	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	140	3,2	1,1	11,5	69	0,6
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,7</b>	<b>10,6</b>	<b>21,3</b>	<b>205</b>	<b>3,1</b>
<b>Всего</b>				<b>49,6</b>	<b>49,7</b>	<b>159,6</b>	<b>1268</b>	<b>19,1</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.

Утверждаю

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



## МЕНЮ

9 августа 2022 г.

### Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	3,3	10,4	78	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	1,9	10,5	70	0,4
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	170	5,3	6,7	23,3	176	0,7
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>11,9</b>	<b>44,2</b>	<b>324</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,1		2,6	11	0,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,1</b>		<b>2,6</b>	<b>11</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3	9,3	8,2	128	3
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	65	11,3	9	12,6	175	0,2
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	3,4	2,6	18,4	111	8,1
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,4	49	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	46	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	75	0,1	0,1	7,7	32	0,8
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>20,9</b>	<b>21,3</b>	<b>66,8</b>	<b>541</b>	<b>12,1</b>
<b>Полдник</b>								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,1	12,1	1,1	125	0,1
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40	0,8	0,8	6,1	35	3,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	4,9	24	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	70	1,2	0,5	5,2	30	0,2
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>12,9</b>	<b>13,5</b>	<b>17,3</b>	<b>214</b>	<b>3,4</b>
<b>Всего</b>				<b>43,3</b>	<b>46,7</b>	<b>130,9</b>	<b>1090</b>	<b>17,1</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.