



МЕНЮ
28 марта 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								
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	5,1	8,2	20,5	176	0,7
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	5,3	5,5	34,7	210	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	11,7	73	0,4
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	70	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			400	13	15,9	75,7	501	10,1
II Завтрак								
2014	401	РЯЖЕНКА	100	4,1	3,5	5,9	76	0,4
Итого			100	4,1	3,5	5,9	76	0,4
Обед								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5,2	8,1	20,1	176	9,8
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	14,7	14,9	9,8	232	0,5
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	3,1	3,5	22,4	135	11,1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	50	1,6	0,1	3,3	20	5
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,3	20,2	95	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,2	16,7	70	1,7
Итого			600	27,9	27,1	92,5	728	28,1
Полдник								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	8,1	2,6	6,8	56	0,1
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	9,4	64	0,4
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,7	3,1	2,7	42	2,4
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,3		1,9	9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1,1	0,1	7	33	0
Итого			250	12,4	7,6	27,8	204	2,9
Всего				57,4	54,1	201,9	1509	41,5

заведующий *Боброва*

Боброва О. В.

повар *Жукова*

Жукова А. В.



Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

Боброва О. В.

МЕНЮ

28 марта 2022 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	7	5,6	46,2	263	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,9	2,3	15,3	94	0,5
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	160	6,5	11	26,9	232	0,9
Итого			350	16,4	18,9	88,4	589	1,4
II Завтрак								
2014	401	РЯЖЕНКА	100	4,5	3,9	6,6	84	0,5
Итого			100	4,5	3,9	6,6	84	0,5
Обед								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	125	4,3	6,3	13,2	128	6,5
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕВНЫЕ	75	14,3	14,9	9,7	229	0,5
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,4	4,3	24,3	149	11,9
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,7	0,3	17,8	84	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	70	0,1	0,1	8,1	35	1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	0,9	0,1	1,8	12	1,2
Итого			450	25,7	26	74,9	637	21,1
Полдник								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	11,3	4,3	9,6	84	0,1
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	0,5	2,2	1,9	29	1,7
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	90	1,4	1,2	6,2	41	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1,1	0,1	7	33	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,3		1,9	9	0
Итого			200	14,6	7,8	26,6	196	2
Всего				61,2	56,6	196,5	1506	25

заведующий

Боброва

Боброва О. В.

повар

Жукова

Жукова А. В.