

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

Боброва О. В./



МЕНЮ

17 февраля 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	70	6,8	6,1	0,4	84	0
2014	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	4,2	3,8	22,7	142	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	160	2,1	1,8	13,4	79	0,4
2013		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,3	6	5,2	80	2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,2	12,1	57	0
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,7	4,8	36,1	202	0
Итого			380	19,9	22,7	89,9	644	2,4
II Завтрак								
2014	401	РЯЖЕНКА	100	2	1,8	2,9	38	0,2
Итого			100	2	1,8	2,9	38	0,2
Обед								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	130	6,1	0,4	5,7	29	2,7
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,3	4,3	7,9	81	17,4
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,7	14,5	4,1	193	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,3	0,2	14,5	69	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,1	0,1	14	58	1
Итого			450	22,5	19,5	46,2	430	21,1
Полдник								
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,8	2,4	4,8	53	0,5
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	100	12,2	8,7	13,5	187	0,7
Итого			200	15	11,1	18,3	240	1,2
Всего				59,4	55,1	157,3	1352	24,9

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.

