

Утверждаю



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

# МЕНЮ

14 июня 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	1,9	1,6	8,4	57	0,4
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	180	3,7	6,9	16,1	142	0,5
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,1	4,1	9,7	89	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,4</b>	<b>12,7</b>	<b>38,4</b>	<b>308</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,3	40	1,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,3</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	170	7,4	5,8	18	153	3,7
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	70	13	10,6	7,9	178	0,3
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	3,9	2,6	20,5	123	16,2
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,8	62	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	11,2	48	1,2
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>28,6</b>	<b>19,6</b>	<b>85</b>	<b>633</b>	<b>21,4</b>
<b>Полдник</b>								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	5,9	4,2	2,6	58	0,9
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	50	0,6	1,4	4,9	35	2,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	140	0,8	0,7	6,7	35	0,1
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>18,4</b>	<b>148</b>	<b>3,5</b>
<b>Всего</b>				<b>46,5</b>	<b>38,8</b>	<b>151,1</b>	<b>1129</b>	<b>27,6</b>

завхоз Жукова Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю



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

# МЕНЮ

14 июня 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	1,5	3,6	9,7	78	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,5	1,3	7,8	49	0,3
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	170	3,5	5,8	17,1	135	0,4
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>6,5</b>	<b>10,7</b>	<b>34,6</b>	<b>262</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,3	40	1,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,3</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6	4,1	14,6	119	3,2
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	65	10,5	8,7	6,2	144	0,3
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	3,9	2,6	20,5	123	16,2
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	75	0,1	0,1	7,5	31	0,5
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>23,3</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>504</b>	<b>20,2</b>
<b>Полдник</b>								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	9,4	7,3	4,2	96	1,4
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40	0,8	1,4	6,4	41	3,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	70	0,4	0,3	3,4	18	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>11,3</b>	<b>9,1</b>	<b>18,2</b>	<b>175</b>	<b>4,7</b>
<b>Всего</b>				<b>41,6</b>	<b>35,7</b>	<b>129,1</b>	<b>981</b>	<b>27,4</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.