



Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

/Боброва О. В./

# МЕНЮ

15 апреля 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	172	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	6	8,2	28	209	0,6
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4	3,3	15,1	106	0,7
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/15	3,2	8,4	20,6	169	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>13,2</b>	<b>19,9</b>	<b>63,7</b>	<b>484</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	РЯЖЕНКА	100	5,7	4,9	8,2	106	0,6
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>5,7</b>	<b>4,9</b>	<b>8,2</b>	<b>106</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2014	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	140	3,1	4,5	16,6	120	2,8
2014	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	140	13,1	14,1	17,1	251	7,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,3	20,4	97	0
2014	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,9	1,4	6,1	41	2,7
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,2	0,2	10,4	45	1,9
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>20,4</b>	<b>20,5</b>	<b>70,6</b>	<b>554</b>	<b>14,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50	6	2,2	1,8	29	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,1	25	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	140	2,2	1,9	7,7	58	0,4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>9</b>	<b>4,2</b>	<b>14,6</b>	<b>112</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>48,3</b>	<b>49,5</b>	<b>157,1</b>	<b>1256</b>	<b>17,9</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю

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



## МЕНЮ

15 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2013	172	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	180	5,6	7,1	25,2	188	0,6
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,8	7,7	18,4	155	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,7	3	14,2	100	0,6
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>12,1</b>	<b>17,8</b>	<b>57,8</b>	<b>443</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	100	3,1	1	4,3	41	0,52
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>1</b>	<b>4,3</b>	<b>41</b>	<b>0,52</b>
<b>Обед</b>								
2014	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	170	3,5	4,1	20,6	133	3,6
2014	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	14,8	16,9	18,8	292	8,3
2014	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,5	2,4	7,8	60	4,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,2	0,3	21	100	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,3	0,3	11,7	52	2,8
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>23,3</b>	<b>24</b>	<b>79,9</b>	<b>637</b>	<b>19,4</b>
<b>Полдник</b>								
2014	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	8,4	4	2,5	48	1,2
		ПЕЧЕНЬЕ	50	2,4	3,1	23,7	133	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,1	25	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	120	1,7	1,6	7,8	52	0,3
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>13,3</b>	<b>8,8</b>	<b>39,1</b>	<b>258</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего</b>				<b>51,8</b>	<b>51,6</b>	<b>181,1</b>	<b>1379</b>	<b>22,62</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.