

Утверждаю

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



МЕНЮ

1 июля 2022 г.

Сад 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								
2013	174	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	8,3	8,2	29,2	224	1
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	1,7	4,2	10,9	89	0
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	40	0,6	0,6	14	67	14,3
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	170			8,9	36	0
Итого			400	10,7	13	63	416	15,3
II Завтрак								
		ПЕЧЕНЬЕ	30					0
2012	401	КЕФИР	70	5,6	4,8	7,7	102	1,3
Итого			100	5,6	4,8	7,7	102	1,3
Обед								
2013	237	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	180	3,2	4,5	19,4	131	6,8
2013	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	100	5,7	4,1	25,7	163	0
2014	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70	5,8	7,6	5,7	114	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,4	0,3	22	105	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ	150			12,1	48	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	0,8	0,2	2,9	18	19,1
2014	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	10	0,2	1,1	0,3	11	0
Итого			600	19,1	17,8	88,1	590	26
Полдник								
2014	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,3	14,5	13,1	260	0,2
2013	276	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	10	0,4	1	0,8	16	0
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	4,8	4,1	7,9	89	0,9
Итого			250	23,5	19,6	21,8	365	1,1
Всего				58,9	55,2	180,6	1473	43,7

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.



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

МЕНЮ

1 июля 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								
2013	174	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5,1	5,1	17,2	136	0,6
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,3	7,8	38	8
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4	12,7	95	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6	25	0
Итого			350	7,3	9,4	43,7	294	8,6
II Завтрак								
2012	401	РЯЖЕНКА	100	2	1,7	2,9	37	0,2
Итого			100	2	1,7	2,9	37	0,2
Обед								
2013	237	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	150	2,5	3,6	15,2	102	5,8
2013	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	70	4	2,9	18,1	115	0
2014	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60	4,1	6,6	5	96	0
2014	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	10	0,2	0,7	0,3	8	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	40	0,6	0,1	2,2	14	14,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,4	0,3	22	105	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ	80			9,2	37	0
Итого			450	14,8	14,2	72	477	20,1
Полдник								
2014	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,3	10,6	11,6	203	0,2
2013	276	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	10	0,3	0,9	1,3	16	0
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	110	3,7	3,2	6,2	69	0,7
Итого			200	18,3	14,7	19,1	288	0,9
Всего				42,4	40	137,7	1096	29,8

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.