



МЕНЮ

31 марта 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	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2014	117	ГРЕНКИ С МАСЛОМ	30	2,8	2,5	18,8	109	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	160	1,4	1,2	9,2	53	0,2
2013		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,8	3,6	8,1	49	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	50	1,6	2	15,4	87	0
Итого			350	13,2	14	56,5	407	1,4
II Завтрак								
2014	401	РЯЖЕНКА	100	2,5	2,1	3,6	46	0,3
Итого			100	2,5	2,1	3,6	46	0,3
Обед								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	130	6,1	0,5	8,3	42	2,7
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	1,7	6,2	6,5	91	10
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10,1	10,9	4,9	157	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2	0,1	13	62	0
2014	379	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100			3,2	13	0,2
Итого			450	19,9	17,7	35,9	365	12,9
Полдник								
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,8	2,4	4,8	53	0,5
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	100	10,2	6,7	9	140	0,6
Итого			200	13	9,1	13,8	193	1,1
Всего				48,6	42,9	109,8	1011	15,7

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.



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

МЕНЮ

31 марта 2022 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2013	132	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60	0
2014	117	ГРЕНКИ С МАСЛОМ	40	4,1	3	27,3	154	0
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,2	0,2	5,2	25	5,3
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	4,9	4,3	66	3,9
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,5	10,5	62	0,3
Итого			400	11,9	14,1	47,6	367	9,5
II Завтрак								
2014	401	РЯЖЕНКА	100	2,5	2,1	3,6	46	0,3
Итого			100	2,5	2,1	3,6	46	0,3
Обед								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	140	6,4	0,5	8,4	42	2,7
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2	7,5	8	109	13,7
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10	10,9	5	157	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	3,7	0,3	23,7	113	0
2012	379	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180			21,7	88	0,4
Итого			600	22,1	19,2	66,8	509	16,8
Полдник								
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	120	12,9	8,6	11,2	176	0,8
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,7	3,2	6,1	69	0,7
Итого			250	16,6	11,8	17,3	245	1,5
Всего				53,1	47,2	135,3	1167	28,1

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.