

Утверждаю

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



МЕНЮ
24 июня 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		
Завтрак								
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,4	2,9	15,1	102	0,6
2014	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	170	8,4	11	27,8	245	0,2
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	10,8	52	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,9	5,9	12,8	112	0
Итого			400	15,4	20	66,5	511	0,8
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	13,2	56	2,6
Итого			100	0,7	0,1	13,2	56	2,6
Обед								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	7	6,7	14,4	147	12,7
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,3	1,1	1,1	19	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,3	14	67	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,2	16,4	77	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,3	0,3	19,9	85	2,8
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	110	2	3	11,6	82	5,5
2014	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2	3,7	13,1	95	8,2
Итого			610	16,3	15,3	90,5	572	29,4
Полдник								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	8,2	7,4	58,5	332	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	110	1,4	1,1	7,6	47	0,2
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,3	0,3	7,9	38	8,1
Итого			250	9,9	8,8	74	417	8,3
Всего				42,3	44,2	244,2	1556	41,1

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю



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

МЕНЮ

24 июня 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								
2014	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	180	6,2	10,9	14,7	182	0,2
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	5,2	5,5	19	147	0,1
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,2	2,7	12,9	90	0,6
Итого			370	14,6	19,1	46,6	419	0,9
II Завтрак								
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	30					0
2014	401	КЕФИР	70	1,5	1,3	2,1	28	0,4
Итого			100	1,5	1,3	2,1	28	0,4
Обед								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	75	5,3	5	10,2	107	9,6
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,4	1,6	1	24	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,4	45	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,1	11,1	52	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,2	0,2	13,6	58	1,9
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	55	1,4	1,5	7,8	50	3,6
2014	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	170	2	3,6	12	89	7,8
Итого			450	12,5	12,2	65,1	425	23
Полдник								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6	5,4	45,7	257	0
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,3	0,3	7,9	38	8,1
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	80	1,1	0,8	5,2	32	0,2
Итого			200	7,4	6,5	58,8	327	8,3
Всего				36	39,1	172,6	1199	32,6

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.