



Утверждаю

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

# МЕНЮ

2 августа 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	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,6	2,7	1,1	31	0,1
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	180	7,4	14,7	57,3	396	1,6
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	3,9	3,4	6,5	73	0,7
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>11,9</b>	<b>20,8</b>	<b>64,9</b>	<b>500</b>	<b>2,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	5,2	25	5,3
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50					0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,2</b>	<b>25</b>	<b>5,3</b>
<b>Обед</b>								
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	12,6	13,2	7,9	201	4,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,5	0,4	22,7	108	0
2014	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2	8	9,3	118	11,6
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	80	0,3		1	6	4
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			11,9	48	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>21,6</b>	<b>52,8</b>	<b>481</b>	<b>20,2</b>
<b>Полдник</b>								
2014	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	100	13	12,7	7,3	197	0,1
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,4	2	9,4	66	0,4
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>15,4</b>	<b>14,7</b>	<b>16,7</b>	<b>263</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>45,9</b>	<b>57,3</b>	<b>139,6</b>	<b>1269</b>	<b>28,4</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.



## МЕНЮ

2 августа 2022 г.

### Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	110	4,7	9,8	36,4	254	1
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	70	0,8	3,9	6,3	63	0,2
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,1	3,5	6,8	76	0,8
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,6</b>	<b>17,2</b>	<b>49,5</b>	<b>393</b>	<b>2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	12,5	13,1	8,3	201	4,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,5	0,4	22,7	108	0
2014	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	120	1,2	4,4	5,4	66	6,4
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	0,2		0,6	4	2,5
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	140			13,1	52	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>17,4</b>	<b>17,9</b>	<b>50,1</b>	<b>431</b>	<b>13,7</b>
<b>Полдник</b>								
2014	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	70	9	8,5	4,8	132	0,1
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	100	1,6	1,4	6,4	45	0,3
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	30	0,1	0,1	3,1	15	3,2
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>10,7</b>	<b>10</b>	<b>14,3</b>	<b>192</b>	<b>3,6</b>
<b>Всего</b>				<b>38,2</b>	<b>45,2</b>	<b>124</b>	<b>1059</b>	<b>21,3</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.