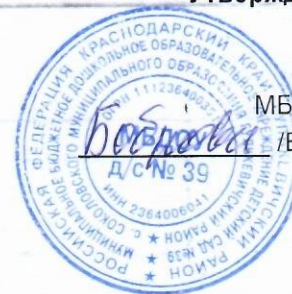


Утверждаю

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



МЕНЮ

14 марта 2022 г.

Ясли 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									
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2	3,3	13,2	90	0	
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,2	1	7,4	43	0,2	
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	160	3,5	6,1	19	145	0,4	
Итого			350	6,7	10,4	39,6	278	0,6	
II Завтрак									
2014	401	КЕФИР	100	3,3	2,8	4,5	60	0,8	
Итого			100	3,3	2,8	4,5	60	0,8	
Обед									
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	125	3,4	4,8	6,2	83	3	
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	75	13,2	13	6,1	194	0,3	
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,5	3,5	9,9	77	4,8	
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3	0,3	18,9	91	0	
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	70	0,1	0,1	8,9	38	1,2	
2014		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	0,8	0,1	1,6	10	1	
Итого			450	22	21,8	51,6	493	10,3	
Полдник									
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,1	3,6	6,1	60	0	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	0,3	1,6	1,4	21	1,2	
2013	180	ЧАЙ С САХАРОМ	90			3,7	15	0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23	0	
Итого			200	10,9	5,4	21	143	1,2	
Всего					42,9	40,4	116,7	974	12,9

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю



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

МЕНЮ

14 марта 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		
Завтрак								
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	3,2	5,8	17,4	135	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,9	12,4	101	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,3	1	8	46	0,2
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	70	1,5	1,9	14,5	81	0
Итого			400	7,9	13,6	52,3	363	0,6
II Завтрак								
2014	401	ЙОГУРТ	100	2,7	2,4	4,4	55	0,7
Итого			100	2,7	2,4	4,4	55	0,7
Обед								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3,9	6,6	9,4	113	4,6
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	14	13,9	6,7	208	0,3
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,4	3,4	9,1	73	4,4
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	50	1,3	0,1	2,8	17	4,3
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,7	0,4	23,9	114	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,3	0,3	18,4	79	2,6
Итого			600	24,6	24,7	70,3	604	16,2
Полдник								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	8,1	2,7	4,3	44	0
2013	180	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6	24	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,5	2,3	2	31	1,8
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
Итого			250	10,1	5,2	22,1	146	1,8
Всего				45,3	45,9	149,1	1168	19,3

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.