



Утверждаю

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

## МЕНЮ

3 августа 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	5,7	7,6	27,4	201	0
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5	1,7	5,6	11,4	103	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,3	1,8	13,1	79	0,4
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	4,3	3,7	58	3,4
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,6</b>	<b>19,3</b>	<b>55,6</b>	<b>441</b>	<b>3,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,3	0,1	5,8	25	1,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>25</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	200	4,2	14,2	12,3	198	11
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	80	9	4,4	12,7	134	11,7
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,6	0,5	29,4	140	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	13,9	59	1,7
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	80	1,3	2,7	7,2	61	3,4
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>19,3</b>	<b>22</b>	<b>75,5</b>	<b>592</b>	<b>27,8</b>
<b>Полдник</b>								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	120	4,2	3,4	26,4	154	0,4
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	110	0,1		4,6	19	0
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,6	2	15,5	87	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>5,4</b>	<b>46,5</b>	<b>260</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>36,1</b>	<b>46,8</b>	<b>183,4</b>	<b>1318</b>	<b>33,1</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.



# МЕНЮ

3 августа 2022 г.

## Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	4,1	6,5	16,8	143	0
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2	6,4	13,1	118	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,7	3,3	2,9	45	2,6
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	1,9	1,6	10,2	63	0,4
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,7</b>	<b>17,8</b>	<b>43</b>	<b>369</b>	<b>3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,3	0,1	5,8	25	1,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>25</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	3,1	11,3	9,5	153	8,2
2002	17	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ	80	10,5	15,6	10,5	236	12,1
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,3	19,6	93	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	120	0,1	0,1	12,8	53	1,1
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	60	1,2	2,3	6,2	52	2,9
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>18</b>	<b>29,6</b>	<b>58,6</b>	<b>587</b>	<b>24,3</b>
<b>Полдник</b>								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	80	2,9	2,7	17,7	106	0,3
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,1		4,5	18	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3</b>	<b>2,7</b>	<b>22,2</b>	<b>124</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>30</b>	<b>50,2</b>	<b>129,6</b>	<b>1105</b>	<b>28,7</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.