



Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

Боброва О. В.

# МЕНЮ

24 марта 2022 г.

## Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2013	172	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	2,8	4,4	12,6	102	0,4
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	9,4	64	0,4
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/15	2,2	5,5	14,7	117	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>7,2</b>	<b>11,7</b>	<b>36,7</b>	<b>283</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,2	44	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,2</b>	<b>44</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2014	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	140	1,8	3,7	8	72	2,4
2014	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	140	9	11,4	12,8	193	6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,5	0,2	16,4	77	0
2014	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,9	1,1	5,5	35	2,8
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100			6,1	25	0,3
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>14,2</b>	<b>16,4</b>	<b>48,8</b>	<b>402</b>	<b>11,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50	5,9	2,4	1,6	30	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,4	0,1	2,8	14	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	140	1,9	1,7	7,6	54	0,4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>4,2</b>	<b>12</b>	<b>98</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>30,1</b>	<b>32,4</b>	<b>107,7</b>	<b>827</b>	<b>15,4</b>

заведующий

Боброва

Боброва О.В.

повар

Жукова

Жукова А.В.



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

# МЕНЮ

24 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		
<b>Завтрак</b>								
2013	172	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	180	3,9	6,6	17,6	145	0,5
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3	8	20,1	165	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,5	15,9	99	0,5
Итого			400	10	17,1	53,6	409	1
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,1	8,9	38	1,3
Итого			100	0,4	0,1	8,9	38	1,3
<b>Обед</b>								
2014	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	170	3	4,3	15,7	112	3,1
2014	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	10,6	12,7	15,9	225	7
2014	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,5	2,7	8,1	63	4,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,5	0,2	16,3	77	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180			6,1	25	0,5
Итого			600	17,6	19,9	62,1	502	15,4
<b>Полдник</b>								
2014	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	8,1	3,9	2,3	47	1
		ПЕЧЕНЬЕ	50	1,7	2,2	16,9	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,4	0,1	2,8	14	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	120	1,7	1,5	7,4	50	0,3
Итого			250	11,9	7,7	29,4	206	1,3
Всего				39,9	44,8	154	1155	19,5

заведующий Боброва Боброва, О.В.

повар Жукова Жукова А.В.