

Утверждаю



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

МЕНЮ

19 апреля 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		
Завтрак								
2014	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	5,6	8,1	1,4	100	0,1
2013		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,1	4,9	4,2	64	1,6
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,6	9,6	75	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,4	49	0
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,9	5,2	12,9	106	0
Итого			350	14,6	21,1	47	435	2,2
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	14,6	62	2,9
Итого			100	0,7	0,1	14,6	62	2,9
Обед								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	5,6	3,7	13,9	111	3
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	65	12,1	9,8	8,5	171	0,2
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	4,1	3,4	21,9	136	15,5
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	75			6	24	0
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,4	49	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,2	40	0
Итого			450	24,7	17,2	68,9	531	18,7
Полдник								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	13,9	6,9	3,5	87	1,2
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40	1	1,2	7,9	46	4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	70			2,4	10	0
Итого			200	15,6	8,2	18	163	5,2
Всего				55,6	46,6	148,5	1191	29

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 апреля 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		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	4,8	11,8	1,6	132	0,2
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,8	11,9	88	0,6
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,3	6	5,2	80	4,7
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,7	4	18	119	0
Итого			400	13,5	24,8	45,2	460	5,5
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	13,4	57	2,7
Итого			100	0,7	0,1	13,4	57	2,7
Обед								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	170	6	4,3	14,1	120	2,8
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	70	10,7	8,5	9,1	157	0,3
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	4,1	3	20,3	127	14,6
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,2	15,6	74	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,9	62	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			14,3	57	0
Итого			600	25,2	16,3	86,3	597	17,7
Полдник								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	12,2	6,5	4,4	87	1,2
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	70	1,4	2,2	10,9	69	5,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	90			3,6	14	0
Итого			250	14,3	8,8	23,1	190	6,7
Всего				53,7	50	168	1304	32,6

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.