

Утверждаю

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



# МЕНЮ

27 мая 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	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	160	9,5	14	27,4	276	0,5
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	11,3	12	28,4	269	0,2
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	7,8	6,5	27	200	1,4
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>28,6</b>	<b>32,5</b>	<b>82,8</b>	<b>745</b>	<b>2,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,5	3,3	24,8	139	0
2014	401	СОК ФРУКТОВЫЙ	70	0,5	0,1	9,8	42	1,9
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3</b>	<b>3,4</b>	<b>34,6</b>	<b>181</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	75	10,6	9,7	7,6	161	8,5
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,5		2,5	12	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,9	48	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,1	11,7	55	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,1	0,1	12,8	53	1,3
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	55	1	1,7	5,2	40	2,4
2014	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	170	1,7	3,3	12,9	89	7,2
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>17,2</b>	<b>15,1</b>	<b>62,6</b>	<b>458</b>	<b>19,7</b>
<b>Полдник</b>								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	7,6	9,2	46,2	298	0
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	5,2	25	5,3
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	80	0,9	0,8	4,7	29	0,2
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,7</b>	<b>10,2</b>	<b>56,1</b>	<b>352</b>	<b>5,5</b>
<b>Всего</b>				<b>57,5</b>	<b>61,2</b>	<b>236,1</b>	<b>1736</b>	<b>29,2</b>

завхоз

*Ткачева Е.А.*

Ткачева Е.А.

повар

*Жукова А.В.*

Жукова А.В.



Утверждаю

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



# МЕНЮ

27 мая 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	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6,9	5,8	24,7	180	1,2
2014	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	170	11,4	14	42,7	345	0,4
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,4	0,3	15,2	73	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	2,5	7,7	16,7	146	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>23,2</b>	<b>27,8</b>	<b>99,3</b>	<b>744</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	13,7	59	2,7
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,7</b>	<b>59</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	13,1	12,5	9,9	204	10,8
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,1		0,7	3	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,3	14,3	69	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,2	16,4	77	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,2	17,3	73	1,8
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1,3	3,1	7,8	64	3,7
2014	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,8	3,6	12	88	7,4
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>21,2</b>	<b>19,9</b>	<b>78,4</b>	<b>578</b>	<b>23,9</b>
<b>Полдник</b>								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	7,9	8,6	56,2	333	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	110	1,2	1	7	43	0,2
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	5,1	25	5,2
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>9,8</b>	<b>68,3</b>	<b>401</b>	<b>5,4</b>
<b>Всего</b>				<b>54,4</b>	<b>57,6</b>	<b>259,7</b>	<b>1782</b>	<b>33,6</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.