



# МЕНЮ

16 марта 2022 г.

Сад 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>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	4,4	7,1	10	122	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	4,1	3,6	55	3,2
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5	1,7	5,4	11,5	102	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	1,9	12,8	80	0,4
Итого			400	9,4	18,5	37,9	359	3,6
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,5	41	1,9
Итого			100	0,5	0,1	9,5	41	1,9
<b>Обед</b>								
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	200	3,8	7,1	10,8	124	9,3
2002	17	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ	80	12,7	10,2	10,8	199	13,7
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,5	0,5	29,4	140	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	19,9	84	2,2
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	80	1,4	2,9	7,5	63	3,5
Итого			600	22,6	20,9	78,4	610	28,7
<b>Полдник</b>								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	130	2,5	2,7	9,7	73	0,3
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,1		4,7	19	0
Итого			250	2,6	2,7	14,4	92	0,3
<b>Всего</b>				<b>35,1</b>	<b>42,2</b>	<b>140,2</b>	<b>1102</b>	<b>34,5</b>

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.





Утверждаю

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

# МЕНЮ

16 марта 2022 г.

Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	6	8,3	18,8	175	0
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,3	4,3	15,1	108	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,7	3,2	2,7	42	2,5
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,3	2	10,5	69	0,3
Итого			350	11,3	17,8	47,1	394	2,8
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,1	8,4	36	1,7
Итого			100	0,4	0,1	8,4	36	1,7
<b>Обед</b>								
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,8	0,3	17,9	86	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	120	0,1	0,1	13	55	1,4
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	2,5	8	8,3	116	7
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	60	1	3	5,6	55	2,6
2002	17	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ	80	12,7	12,9	10,9	222	12,8
Итого			450	19,1	24,3	55,7	534	23,8
<b>Полдник</b>								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	80	1,4	3,5	6,9	66	0,2
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	70	0,1		3,3	14	0
		ПЕЧЕНЬЕ	50	2,9	3,8	28,9	162	0
Итого			200	4,4	7,3	39,1	242	0,2
Всего				35,2	49,5	150,3	1206	28,5

заведующий

Боброва

Боброва О.В.

повар

Жукова

Жукова А.В.