

Утверждаю



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

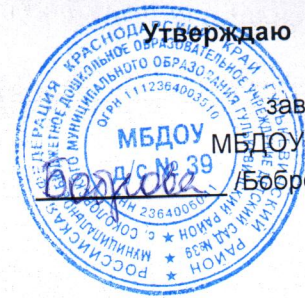
**МЕНЮ**  
8 апреля 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	209	МАКАРОННИК	170	4,2	7,4	28,8	199	0
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2	7,8	13,2	131	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		2,7	11	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>6,3</b>	<b>15,2</b>	<b>44,7</b>	<b>341</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,8	46	2,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,8</b>	<b>46</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,9	9,5	7,9	153	9,3
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,4	1,2	1	20	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,7	71	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,2	16,1	76	0
2012	71	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,7	4,2	10,4	87	9,9
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,2	18	75	1,6
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1,9	3,5	11,4	85	5,4
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>17,8</b>	<b>19,1</b>	<b>79,5</b>	<b>567</b>	<b>26,4</b>
<b>Полдник</b>								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	7,9	10,2	57,3	354	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	110	1,5	1,3	8,1	50	0,3
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	4,6	22	4,7
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>11,7</b>	<b>70</b>	<b>426</b>	<b>5</b>
<b>Всего</b>				<b>34,2</b>	<b>46,1</b>	<b>205</b>	<b>1380</b>	<b>33,5</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.



# МЕНЮ

8 апреля 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>								
2012	209	МАКАРОННИК	160	3,8	8	27	195	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	3,5	16,1	106	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>6,2</b>	<b>11,5</b>	<b>51</b>	<b>332</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,7	4,8	36,1	202	0
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	50	0,3	0,1	5,3	23	0,4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>4</b>	<b>4,9</b>	<b>41,4</b>	<b>225</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	75	6,8	6,9	5,9	113	7
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,3	1,4	1,2	22	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,7	47	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,2	48	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,1	0,1	11,7	49	1,3
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	55	1,1	2	6,3	48	2,9
2012	71	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	170	1,7	4,1	9,8	83	9,4
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>13,1</b>	<b>14,8</b>	<b>54,8</b>	<b>410</b>	<b>20,8</b>
<b>Полдник</b>								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,9	7,9	45,2	276	0
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	4,7	23	2
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	80	1,1	0,9	6,6	39	0,2
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>9</b>	<b>56,5</b>	<b>338</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>				<b>30,5</b>	<b>40,2</b>	<b>203,7</b>	<b>1305</b>	<b>23,4</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.