



Утверждаю

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

МЕНЮ

4 августа 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		
Завтрак								
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	9,2	9,2	51,4	324	0,4
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	3,8	6,7	15,9	139	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,3	10,8	61	0,3
Итого			400	14,6	17,2	78,1	524	0,7
II Завтрак								
2014	401	КЕФИР	100	2,8	2,4	3,9	51	0,7
Итого			100	2,8	2,4	3,9	51	0,7
Обед								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	140	12,4	2	47,6	239	3,3
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,9	13,3	4,3	176	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,5	0,5	29	138	0
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3	10,8	10,3	153	22,2
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			12,2	49	0
Итого			600	29,8	26,6	103,4	755	25,5
Полдник								
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	120	13	11,3	16,5	224	0,8
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,5	3	5,7	65	0,6
Итого			250	16,5	14,3	22,2	289	1,4
Всего				63,7	60,5	207,6	1619	28,3

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.



МЕНЮ

4 августа 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		
Завтрак								
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	1,5	1,2	10	57	0,2
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/10	8,7	17,5	47,8	383	0,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,3	4,4	33,1	185	0
Итого			350	13,5	23,1	90,9	625	0,5
II Завтрак								
2014	401	КЕФИР	100	2,8	2,4	3,9	51	0,7
Итого			100	2,8	2,4	3,9	51	0,7
Обед								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	130	11,4	1,9	44,2	222	3,3
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	8	8,1	116	17,7
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,8	13,4	4,6	177	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,3	19,7	94	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	100			9,7	39	0
Итого			450	26,8	23,6	86,3	648	21
Полдник								
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	100	11,6	9,8	13,7	196	0,6
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3	2,6	4,9	56	0,6
Итого			200	14,6	12,4	18,6	252	1,2
Всего				57,7	61,5	199,7	1576	23,4

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.