

Утверждаю



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

МЕНЮ

23 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								
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	10,2	75	0,5
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	180	5,6	8,2	21,6	183	0,7
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	4,2	12,3	101	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,5	0,1	3,5	17	0
Итого			400	12,5	14,9	47,6	376	1,2
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,8	0,2	15,2	65	3
Итого			100	0,8	0,2	15,2	65	3
Обед								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	170	5	4,7	15,1	123	4,4
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	70	9,1	7,2	9	137	0,1
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	3,8	3,3	21,6	133	9,8
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,2	17,4	82	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,2	11,6	56	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,4	0,4	16,4	73	3,5
Итого			600	22,7	16	91,1	604	17,8
Полдник								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	5,7	4,4	2,7	60	0,1
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	50	0,8	1,7	6,3	43	3,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,6	0,1	3,8	18	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	140	1,3	1	7,1	43	0,2
Итого			250	8,4	7,2	19,9	164	3,5
Всего				44,4	38,3	173,8	1209	25,5

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.

Утверждаю



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

МЕНЮ
23 августа 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		
Завтрак								
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,7	4,2	11,4	91	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	9,1	63	0,4
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	170	5,3	7,5	22,9	181	0,7
Итого			350	9,2	13,5	43,4	335	1,1
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,8	0,2	15,2	65	3
Итого			100	0,8	0,2	15,2	65	3
Обед								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	4	3,7	12,5	98	3,7
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	65	7,4	5,8	6,9	109	0,1
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	3,8	3,1	21,7	132	9,8
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,1	11,4	54	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,2	0,2	7,8	37	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	75	0,1	0,1	9,4	41	1,5
Итого			450	18,2	13	69,7	471	15,1
Полдник								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	9,3	7,2	4,3	97	0,1
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40	1	1,6	8,1	50	4,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,6	0,1	3,8	18	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	70	0,6	0,5	3,7	22	0,1
Итого			200	11,5	9,4	19,9	187	4,3
Всего				39,7	36,1	148,2	1058	23,5

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.