

Утверждаю



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

МЕНЮ

24 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		
Завтрак								
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,1	3,9	3,4	53	0,2
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	180	4,6	8,8	30,4	225	0,4
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	5,7	4,9	9,4	106	1
Итого			400	11,4	17,6	43,2	384	1,6
II Завтрак								
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,4	0,4	10,3	50	10,5
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50					0
Итого			100	0,4	0,4	10,3	50	10,5
Обед								
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	11,8	12,3	6	182	2,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,5	0,4	22,7	108	0
2014	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	1,9	6,3	50	9,8
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	80					0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			11,9	48	0
Итого			600	16,7	14,6	46,9	388	12,4
Полдник								
2014	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	100	18	12,7	27,2	298	0,2
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,2	9,4	69	0,4
Итого			250	20,7	14,9	36,6	367	0,6
Всего				49,2	47,5	137	1189	25,1

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ

24 мая 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								
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	110	3,2	5,6	17,8	136	0,2
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	70	1,5	4,6	10,5	89	0,2
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	5,6	4,9	9,2	104	1
Итого			350	10,3	15,1	37,5	329	1,4
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	11,2	48	2,2
Итого			100	0,6	0,1	11,2	48	2,2
Обед								
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	11,9	12	6,3	181	2,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,5	0,4	22,7	108	0
2014	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	120	0,8	1	3,7	27	5,8
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50			14	56	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	140					
Итого			450	16,2	13,4	46,7	372	8,3
Полдник								
2014	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	70	13	8,5	19,3	208	0,1
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	100	1,8	1,6	7	49	0,3
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,3	6,2	30	6,4
Итого			200	15,1	10,4	32,5	287	6,8
Всего				42,2	39	127,9	1036	18,7

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.