

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

Боброва О. В./



МЕНЮ

21 февраля 2022 г.

Ясли 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,9	2,6	6	51	0
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	1,9	1,7	8,3	56	0,2
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150			3,9	16	0
Итого			350	2,8	4,3	18,2	123	0,2
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	100	3,1	1	4,3	41	0,52
Итого			100	3,1	1	4,3	41	0,52
Обед								
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,2	0,3	13,9	67	0
2013	69	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	30	0,1		0,3	2	0,3
2014	379	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	70			6,9	28	0,4
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	150	11,6	7,7	4,7	146	7,8
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	160	2,6	4	9,8	85	4,1
Итого			450	16,5	12	35,6	328	13,1
Полдник								
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	70	6,5	6	7,2	109	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	120	2,9	2,5	4,8	54	1,43
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,2	0,9	1,9	17	0
Итого			200	9,6	9,4	13,9	180	1,43
Всего				32	26,7	72	672	15,25

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.



МЕНЮ

21 февраля 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		
Завтрак								
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,5	5,7	24,2	166	0,3
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,5	9,8	8,9	147	0,1
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180			2,1	9	0
Итого			400	10	15,5	35,2	322	0,4
II Завтрак								
2014	401	РЯЖЕНКА	100	1,5	1,3	2,2	29	0,2
Итого			100	1,5	1,3	2,2	29	0,2
Обед								
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	2,8	5,4	10,9	103	4,7
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,3	0,5	28,2	134	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	0,2		0,4	3	1,1
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	140	14,5	7,9	14,6	203	9,4
2014	379	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	0,1	0,1	15,4	62	0,5
Итого			600	21,9	13,9	69,5	505	15,7
Полдник								
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	3,4	2,9	5,7	64	0,6
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100	8,2	6,5	21,2	177	0
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,3	0,5	2,2	14	0
Итого			250	11,9	9,9	29,1	255	0,6
Всего				45,3	40,6	136	1111	16,9

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.