



Утверждаю

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

МЕНЮ

8 августа 2022 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		9,2	38	0
2013	132	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,4	7,6	0,5	104	0
2014	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	4,7	6,9	18,9	158	0,1
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,5	7,2	6,2	96	5,6
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,3	14,7	71	0
Итого			350	17,1	22	49,5	467	5,7
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	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2,5	11,4	10,1	154	4,4
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	120	12,8	6,8	22,4	214	7,1
2013	69	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	30	0,7	0,1	2,3	14	15
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,8	0,3	18,2	87	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	110			8,9	36	0
Итого			450	18,8	18,6	61,9	505	26,5
Полдник								
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	70	9,2	8,2	13,5	166	0,1
2014	401	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	120	6,8	5,8	11,3	126	1,2
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,3	0,9	1,3	14	0
Итого			200	16,3	14,9	26,1	306	1,3
Всего				55,3	56,5	141,8	1319	34,02

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.



МЕНЮ

8 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	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,5	23	0
2013	132	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	6,8	6,2	0,4	84	0
2014	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	3,8	5,8	13,6	122	0,1
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,3	0,3	8,1	39	8,3
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,7	3,2	50	2,9
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,2	0,2	7,7	37	0
Итого			400	13	16,2	38,5	355	11,3
II Завтрак								
2014	401	РЯЖЕНКА	100	2,6	2,3	3,8	49	0,3
Итого			100	2,6	2,3	3,8	49	0,3
Обед								
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,2	13,2	11,1	177	5,2
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	140	17,6	8,9	24,3	265	10,6
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,3	0,5	27,8	132	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	1,1	0,2	3,8	24	25,3
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	170			8,8	36	0
Итого			600	26,2	22,8	75,8	634	41,1
Полдник								
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	8,8	7,7	14,6	165	1,6
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100	13,3	13,6	23,2	274	0,1
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,4	0,6	1,4	13	0,1
Итого			250	22,5	21,9	39,2	452	1,8
Всего				64,3	63,2	157,3	1490	54,5

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.