



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

МЕНЮ

23 марта 2022 г.

Сад 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	174	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	120	3,6	3,5	14,6	106	0,4
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	1,4	3,5	9,3	74	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	1,9	1,6	7,5	53	0,4
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,3	0,3	7,5	36	7,6
Итого			400	7,2	8,9	38,9	269	8,4
II Завтрак								
		ПЕЧЕНЬЕ	50	1,8	2,3	17,4	98	0
2012	401	РЯЖЕНКА	50	3,3	2,8	4,7	61	0,3
Итого			100	5,1	5,1	22,1	159	0,3
Обед								
2013	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	100	4,9	3,6	22,1	141	0
2014	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70	8,3	9,4	5,3	138	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,5	0,2	16,3	77	0
2014	379	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	3,5	15	0,5
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	0,2		0,5	3	2,2
2014	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	10	0,2	1	0,6	12	0
2013	237	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	180	2,3	4,9	11,9	99	3,8
Итого			600	18,5	19,2	60,2	485	6,5
Полдник								
2014	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	14,5	12,3	9,5	210	0,2
2013	276	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	10	0,4	0,8	1,7	17	0
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	3,7	3,2	6,2	69	0,7
Итого			250	18,6	16,3	17,4	296	0,9
Всего				49,4	49,5	138,6	1209	16,1

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю



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

МЕНЮ

23 марта 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	174	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,3	3,2	12,9	94	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	8,1	38	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,1	5,2	36	0,2
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	30	0,1	0,1	3	14	3
Итого			350	6	4,5	29,2	182	3,5
II Завтрак								
2012	401	РЯЖЕНКА	100	6,5	5,6	9,5	122	0,7
Итого			100	6,5	5,6	9,5	122	0,7
Обед								
2013	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	70	3,4	2,6	15,2	98	0
2014	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60	9,6	10,6	4,8	153	0
2014	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	10	0,3	1	1,1	15	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	30	0,1		0,3	2	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,5	0,2	15,8	75	0
2014	379	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	90	0,1	0,1	6,9	30	0,7
2013	237	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	150	2	5	9	90	3,3
Итого			450	18	19,5	53,1	463	4,5
Полдник								
2014	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	11,6	10,7	8,4	180	0,1
2013	276	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	10	0,4	0,6	2,3	18	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	110	2,9	2,5	4,9	54	0,5
Итого			200	14,9	13,8	15,6	252	0,6
Всего				45,4	43,4	107,4	1019	9,3

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.