



Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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	172	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,9	26,7	180	0,4
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	6,7	15,2	131	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,4	85	0,5
Итого			400	10	14,8	55,3	396	0,9
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,7	41	1,9
Итого			100	0,5	0,1	9,7	41	1,9
Обед								
2014	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	170	2,7	4	15	107	1,7
2014	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	9,3	10,9	10,7	179	4,3
2014	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,4	2,4	7,3	57	4,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3	0,3	19,7	94	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	17,1	71	1,2
Итого			600	16,5	17,7	69,8	508	11,5
Полдник								
2014	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,8	4,1	2,2	47	1
		ПЕЧЕНЬЕ	50	1,4	1,8	14	79	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	4,8	23	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	120	1,6	1,5	7	48	0,3
Итого			250	11,6	7,5	28	197	1,3
Всего				38,6	40,1	162,8	1142	15,6

заведующий

Боброва

Боброва О.В.

повар

Жукова

Жукова А.В.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

Боброва О. В.



МЕНЮ

10 марта 2022 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2013	172	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	3,9	4,8	21,2	144	0,3
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,7	9,5	62	0,4
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/15	1,8	5,2	12,2	103	0
Итого			350	7,9	11,7	42,9	309	0,7
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	11,5	49	2,3
Итого			100	0,6	0,1	11,5	49	2,3
Обед								
2014	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	140	2,7	4,6	12,2	100	1,4
2014	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	140	8,4	9,3	10,3	159	4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3	0,3	19,1	91	0
2014	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,9	1,2	5,2	36	2,7
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,1	0,1	7,1	30	0,9
Итого			450	15,1	15,5	53,9	416	9
Полдник								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50	5,6	2,7	1,5	32	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	4,8	23	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	140	2,1	1,8	7,2	54	0,4
Итого			200	8,5	4,6	13,5	109	1,1
Всего				32,1	31,9	121,8	883	13,1

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.