

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 августа 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								
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	10,1	71	0,5
2014	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	170	5,6	8,3	20,3	179	0,2
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,8	0,1	5,3	25	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,1	5,1	7	78	0
Итого			400	10,1	15,7	42,7	353	0,7
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	13,2	56	2,6
Итого			100	0,7	0,1	13,2	56	2,6
Обед								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,9	9,7	8,6	161	12,2
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,5	1,5	1,4	25	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,2	10,7	51	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	13,3	63	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,3	0,3	18,3	79	2,9
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1,3	3	7,5	63	3,5
2014	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,2	3,9	13	98	9,4
Итого			600	17,9	18,8	72,8	540	28,5
Полдник								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	7,8	8,7	54	324	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	110	1,7	1,5	7,9	52	0,3
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,3	0,3	8,2	39	8,4
Итого			250	9,8	10,5	70,1	415	8,7
Всего				38,5	45,1	198,8	1364	40,5

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю



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

МЕНЮ

19 августа 2022 г.

Ясли 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	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	160	4,6	8,7	11,4	143	0,2
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	1,7	2,7	11,3	77	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,7	2,2	9,5	69	0,5
Итого			340	9	13,6	32,2	289	0,7
II Завтрак								
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	30	2	2,6	19,7	111	0
2014	401	КЕФИР	70	1,8	1,6	2,5	33	0,4
Итого			100	3,8	4,2	22,2	144	0,4
Обед								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	75	7,5	7	6,3	121	9,1
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,5	1,8	1,2	30	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,1	7,2	34	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	8,8	41	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,2	0,2	12	51	2
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	55	0,8	1,9	4,5	38	2,1
2014	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	170	2,1	3,1	12,6	88	8,9
Итого			450	13,5	14,2	52,6	403	22,5
Полдник								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,9	6,7	42,5	255	0
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,3	0,3	8,2	39	8,4
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	80	1,4	1,1	5,8	39	0,2
Итого			200	7,6	8,1	56,5	333	8,6
Всего				33,9	40,1	163,5	1169	32,2

завхоз

Жданова

Ткачева Е.А.

повар

Жукова

Жукова А.В.