

Утверждаю



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

МЕНЮ

6 мая 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								
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	110	5,3	6,9	35	228	1,7
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	70	2,4	5	14,8	115	0,4
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	10,3	8,9	17,1	192	1,9
Итого			350	18	20,8	66,9	535	4
II Завтрак								
2014	399	КЕФИР	100	4,2	3,7	5,8	77	1
Итого			100	4,2	3,7	5,8	77	1
Обед								
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	17,5	16,4	8,8	253	4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,3	0,3	21,2	101	0
2014	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	120	1,1	1,1	5,2	35	7,7
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	140			14,2	57	0
Итого			400	21,9	17,8	49,4	446	11,7
Полдник								
2014	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	70	7,8	7,3	17,1	167	0,1
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	100	1,9	1,7	6,8	50	0,3
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	30	0,1	0,1	3	15	3,1
Итого			200	9,8	9,1	26,9	232	3,5
Всего				53,9	51,4	149	1290	20,2

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ

6 мая 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	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1,4	2,6	3,6	44	0,2
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	180	7,1	10,6	46,2	313	2,1
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	8,1	7,1	13,6	152	1,5
Итого			410	16,6	20,3	63,4	509	3,8
II Завтрак								
2014	368	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,8	3,6	27,6	154	0
		КЕФИР	70	3	2,6	4,1	54	0,7
Итого			100	5,8	6,2	31,7	208	0,7
Обед								
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	17,4	16,6	8	252	3,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,3	0,3	21,2	101	0
2014	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,9	2,5	8,7	66	12,8
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			12,3	49	0
Итого			520	22,6	19,4	50,2	468	16,4
Полдник								
2014	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	100	11,5	8,9	26,5	233	0,1
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,9	2,4	10,3	76	0,5
Итого			250	14,4	11,3	36,8	309	0,6
Всего				59,4	57,2	182,1	1494	21,5

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.