

Утверждаю



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

МЕНЮ

29 июля 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	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,6	4,4	11,6	101	0,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,3	13,3	64	0
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	3,8	13,1	105	0,8
2008		ПУДИНГ ПШЕННЫЙ	160	8,9	13,3	47,7	349	0,3
Итого			400	19,2	21,8	85,7	619	1,2
II Завтрак								
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	4,9	23	5
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50					0
Итого			100	0,2	0,2	4,9	23	5
Обед								
2002	8	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	6,4	7,4	13,5	148	9,3
2014	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	20,4	20,2	31,7	390	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,2	0,3	20,5	98	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,8	36	0
2013		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	0,5	0,1	1,9	12	12,4
Итого			600	30,5	28	76,4	684	23,1
Полдник								
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	6,2	5,3	10,3	115	1,2
2013	144	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	90	3,7	4,5	39,8	215	0
Итого			250	9,9	9,8	50,1	330	1,2
Всего				59,8	59,8	217,1	1656	30,5

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ
29 июля 2022 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008		ПУДИНГ ПШЕННЫЙ	160	8,2	8,5	43,7	285	0,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,4	19	91	0
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4	3,4	11,8	94	0,7
Итого			350	15,2	12,3	74,5	470	1
II Завтрак								
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	48	10,1
Итого			100	0,4	0,4	9,9	48	10,1
Обед								
2002	8	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	120	2,8	3,8	5,3	69	4,3
2014	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	110	12,5	12,5	21,9	251	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3	0,3	19	91	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	140			11,3	46	0
2013	69	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	40	0,4	0,1	1,5	10	10,2
Итого			450	18,7	16,7	59	467	15,4
Полдник								
2013	144	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	90	3,7	4,5	41,2	219	0,1
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	110	3,2	2,7	5,2	60	0,6
Итого			200	6,9	7,2	46,4	279	0,7
Всего				41,2	36,6	189,8	1264	27,2

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.