

Утверждаю



Заведующий

МБДОУ ДС № 39

Борозда О. В./

МЕНЮ

5 апреля 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								
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,5	3,1	10	75	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,6	1,3	8,1	51	0,3
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	160	4,2	6,9	20	159	0,5
Итого			350	7,3	11,3	38,1	285	0,8
II Завтрак								
2014	401	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	14,5	62	2,9
Итого			100	0,7	0,1	14,5	62	2,9
Обед								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	125	3,4	5,4	10,8	107	5,2
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	75	13,1	13,3	5,9	195	0,3
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,9	3,8	20,3	128	10
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,3	0,4	21,1	101	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	70	0,1	0,1	7,8	34	1,1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	1,1	0,1	2,2	14	1,4
Итого			450	23,9	23,1	68,1	579	18
Полдник								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	8,8	3,8	6,5	66	0,1
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	0,4	1,7	1,5	23	1,3
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	90	1,3	1,1	5,6	38	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,6	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0,1	6,2	30	0
Итого			200	12,2	6,8	24,4	179	1,6
Всего				44,1	41,3	145,1	1105	23,3

завхоз

Ткачева

Ткачева Е.А.

повар

Жукова

Жукова А.В.

Утверждено



МЕНЮ

5 апреля 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	3,5	5,9	16	132	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,3	4,6	8,3	80	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,4	1,2	7,5	46	0,2
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	70	0,3	0,3	6,4	31	6,5
Итого			400	6,5	12	38,2	289	7,1
II Завтрак								
2014	401	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Итого			100	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Обед								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,1	7,2	15,2	143	7,4
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	14	14,7	5,8	210	0,3
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,4	3,6	17,3	112	8,5
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	50	1,7	0,1	3,6	22	5,5
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	4,2	0,5	27,1	130	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,2	15,4	65	1,7
Итого			600	26,6	26,3	84,4	682	23,4
Полдник								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	6,1	2,6	4,2	45	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	1,9	1,6	8,7	58	0,4
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,5	2,5	2,2	34	2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0,1	6,2	30	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,6	22	0
Итого			250	10,2	6,9	25,9	189	2,4
Всего				43,9	45,3	160,6	1212	35,3

завхоз

Ткачева

Ткачева Е.А.

повар

Жукова

Жукова А.В.