

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 июля 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								
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,8	2,7	1,8	35	0,2
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	180	5,1	7,2	33,8	228	1,6
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	5,6	4,9	9,4	106	1
Итого			400	11,5	14,8	45	369	2,8
II Завтрак								
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	4,9	24	5
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50					0
Итого			100	0,2	0,2	4,9	24	5
Обед								
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	13,9	13,3	14,8	235	7,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	5	0,5	32,4	154	0
2014	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,5	2,2	14,7	90	15,1
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	80	0,6	0,1	2	13	13,1
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			12	48	0
Итого			600	22	16,1	75,9	540	35,6
Полдник								
2014	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	100	24,4	17	15,6	317	0,2
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,8	3,3	11,6	93	0,7
Итого			250	28,2	20,3	27,2	410	0,9
Всего				61,9	51,4	153	1343	44,3

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Лалаян Лалаян Н.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 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								
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	110	4,6	6,1	28,2	191	1,4
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	70	1,7	5,4	8,5	89	0,3
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	7,9	6,7	12,9	146	1,4
Итого			350	14,2	18,2	49,6	426	3,1
II Завтрак								
2014	399	ЙОГУРТ	100	6,4	5,7	10,3	129	1,6
Итого			100	6,4	5,7	10,3	129	1,6
Обед								
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	13,7	14,2	15,9	247	7,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	5	0,5	32,4	154	0
2014	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	120	1,7	1,6	9,1	57	9,4
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	0,3	0,1	1	6	6,7
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	140			13,2	53	0
Итого			450	20,7	16,4	71,6	517	23,9
Полдник								
2014	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	70	16,4	12,2	8	211	0,2
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	100	2,6	2,2	8,3	64	0,4
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	30	0,1	0,1	3,2	15	3,3
Итого			200	19,1	14,5	19,5	290	3,9
Всего				60,4	54,8	151	1362	32,5

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Лалаян Лалаян Н.А.