



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

МЕНЮ

18 марта 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								
2012	209	МАКАРОННИК	170	3,5	6,4	24,3	169	0
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,3	6,2	15	124	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		2,4	10	0
Итого			400	5,9	12,6	41,7	303	0
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			100	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,9	9,8	10,8	171	12,1
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,2		0,8	4	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	15,5	75	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	71	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2	4,2	10,1	87	9,9
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,2	18,2	76	2
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1,8	3,3	10,4	79	4,9
Итого			600	18,8	18	80,9	563	29,1
Полдник								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	8,6	9,1	60,1	356	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	110	1,4	1,2	7,9	49	0,2
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	5,4	26	5,5
Итого			250	10,2	10,5	73,4	431	5,7
Всего				35,5	41,2	207,1	1344	37

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.