

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 июля 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,4	7	29,5	208	0,6
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	3,8	5,1	14,7	120	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	2,4	2	12,3	77	0,4
Итого			400	12,6	14,1	56,5	405	1
II Завтрак								
2014	401	КЕФИР	100	4	3,4	5,5	73	1
Итого			100	4	3,4	5,5	73	1
Обед								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	140	7,1	0,6	11,4	58	3,1
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10	10,7	4	152	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,2	0,5	27,2	130	0
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,1	7,2	9,9	120	27,9
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			12,9	52	0
Итого			600	24,4	19	65,4	512	31
Полдник								
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	120	19,6	12,5	21,1	284	1
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	4,6	4	7,6	85	0,8
Итого			250	24,2	16,5	28,7	369	1,8
Всего				65,2	53	156,1	1359	34,8

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Лалаян Н.А. Лалаян Н.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 июля 2022 г.

Ясли 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	2,9	2,4	12,3	83	0,5
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	155/10	6,8	13,4	27,8	259	0,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,5	4,5	34,3	192	0
Итого			355	13,2	20,3	74,4	534	1,2
II Завтрак								
2014	401	КЕФИР	100	4	3,4	5,5	73	1
Итого			100	4	3,4	5,5	73	1
Обед								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	130	6,8	0,6	11,6	59	3,2
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,3	5,2	7,4	88	20,6
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10,1	10,4	4,1	151	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,9	0,3	18,8	89	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	100			10,4	42	0
Итого			450	22,1	16,5	52,3	429	23,8
Полдник								
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	100	16,7	10,7	17,6	238	0,9
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,7	3,2	6,1	69	0,7
Итого			200	20,4	13,9	23,7	307	1,6
Всего				59,7	54,1	155,9	1343	27,6

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Лалаян Н.А. Лалаян Н.А.