

Утверждаю

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



# МЕНЮ

27 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		
<b>Завтрак</b>								
2013	174	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	8,9	8,1	29,7	229	1,1
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	1,3	2,8	8,8	67	0
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	40	0,2	0,2	4,8	23	4,9
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		7,4	30	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,5</b>	<b>11,1</b>	<b>50,7</b>	<b>349</b>	<b>6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	3	22,5	126	0
2012	401	КЕФИР	100	3	2,6	4,2	56	0,7
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>5,3</b>	<b>5,6</b>	<b>26,7</b>	<b>182</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>								
2013	237	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	180	3,1	4,6	15,7	117	4,5
2013	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	100	6,5	4	29,2	180	0
2014	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70	9,5	10,5	5,5	154	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,8	0,3	18,2	87	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ	150			11,6	46	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	0,7	0,1	2,3	13	9
2014	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	10	0,2	1,1	0,3	11	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>22,8</b>	<b>20,6</b>	<b>82,8</b>	<b>608</b>	<b>13,6</b>
<b>Полдник</b>								
2014	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,9	13,4	16,2	267	0,2
2013	276	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	10	0,4	1	0,9	16	0
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	4,9	4,2	8,1	91	0,9
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>24,2</b>	<b>18,6</b>	<b>25,2</b>	<b>374</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>62,8</b>	<b>55,9</b>	<b>185,4</b>	<b>1513</b>	<b>21,4</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю

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



## МЕНЮ

27 июля 2022 г.

### Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2013	174	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	6,4	5,7	21,4	164	0,8
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	30	0,1	0,1	3,1	15	3,2
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,8	4,2	11,7	93	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,5	23	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,4</b>	<b>10</b>	<b>41,7</b>	<b>295</b>	<b>4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	КЕФИР	100	4,1	3,5	5,6	75	1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>4,1</b>	<b>3,5</b>	<b>5,6</b>	<b>75</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2013	237	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	150	2,4	3,7	11,5	88	4
2013	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	70	4,3	3	19,5	122	0
2014	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60	8	9,5	4,6	136	0
2014	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	10	0,2	1,2	0,3	12	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	40	0,5	0,1	1,7	10	6,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,8	0,3	18,2	87	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ	80			8,7	35	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>18,2</b>	<b>17,8</b>	<b>64,5</b>	<b>490</b>	<b>10,8</b>
<b>Полдник</b>								
2014	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	15,1	11	15,3	226	0,2
2013	276	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	10	0,3	0,9	1,8	19	0
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	110	3,6	3,1	6	68	0,7
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>23,1</b>	<b>313</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>49,7</b>	<b>46,3</b>	<b>134,9</b>	<b>1173</b>	<b>16,7</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.