



Утверждаю

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

# МЕНЮ

4 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		
<b>Завтрак</b>								
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,9	2,8	5,9	53	0
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	2,1	2,4	9,3	67	0,2
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150			3,2	13	0
Итого			350	3	5,2	18,4	133	0,2
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	100	3,1	1	4,3	41	0,52
Итого			100	3,1	1	4,3	41	0,52
<b>Обед</b>								
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,1	0,3	13,5	65	0
2013	69	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	30					0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	70			10,1	40	0
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	150	11	6,7	5,2	138	7,6
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	160	2,7	6,1	9,6	110	4,1
Итого			450	15,8	13,1	38,4	353	11,7
<b>Полдник</b>								
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	70	6,1	5,5	7,2	104	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	120	3,1	2,7	5,2	58	1,55
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,1	0,8	1	11	0
Итого			200	9,3	9	13,4	173	1,55
Всего				31,2	28,3	74,5	700	13,97

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.





**МЕНЮ**  
4 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		
<b>Завтрак</b>								
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,7	5,9	24,8	172	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,3	4,4	8,8	81	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180			2,1	9	0
Итого			400	6	10,3	35,7	262	0,4
<b>II Завтрак</b>								
2014	401	РЯЖЕНКА	100	2,8	2,4	4,1	52	0,3
Итого			100	2,8	2,4	4,1	52	0,3
<b>Обед</b>								
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	5,7	10,5	106	4,5
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,3	0,5	27,4	131	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50					0
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	140	13,8	7,8	7	168	9,7
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	170			16,5	66	0
Итого			600	21	14	61,4	471	14,2
<b>Полдник</b>								
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	3,7	3,1	6	68	0,7
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100	7,9	6,7	19,6	172	0
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,1	0,5	1	9	0
Итого			250	11,7	10,3	26,6	249	0,7
Всего				41,5	37	127,8	1034	15,6

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.