

Утверждаю



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

# МЕНЮ

31 августа 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>								
2014	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	3,4	5	12,9	112	0
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	1,8	4,7	12	98	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,6	3	2,6	40	2,3
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,6	2,1	11	74	0,5
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,4</b>	<b>14,8</b>	<b>38,5</b>	<b>324</b>	<b>2,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,1	8	34	1,6
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	4	3,5	14,2	108	13
2002	17	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ	80	11	8,8	13,4	189	13,8
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,4	0,3	21,8	104	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	120	0,3	0,3	16,4	71	2,8
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	60	1,1	2,2	5,9	48	2,7
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>19,8</b>	<b>15,1</b>	<b>71,7</b>	<b>520</b>	<b>32,3</b>
<b>Полдник</b>								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	80	2,2	3,1	9,1	72	0,3
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,1		4,5	18	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>3,1</b>	<b>13,6</b>	<b>90</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>30,9</b>	<b>33,1</b>	<b>131,8</b>	<b>968</b>	<b>37</b>

завхоз

Жащенко

Ткачева Е.А.

повар

Шершова

Жукова А.В.

Утверждаю



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

# МЕНЮ

31 августа 2022 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	4,6	6,1	21,6	160	0
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5	1,6	4,1	10,5	86	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,5	14,4	93	0,6
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,8	3,9	3,4	52	3
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10</b>	<b>16,6</b>	<b>49,9</b>	<b>391</b>	<b>3,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,1	8	34	1,6
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	200	3,6	5	12,1	111	10,8
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	80	10,1	4,4	17,6	157	12,1
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,6	0,5	30,1	143	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,3	0,3	16,6	72	2,9
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	80	1,3	2,3	6,8	56	3,3
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>19,9</b>	<b>12,5</b>	<b>83,2</b>	<b>539</b>	<b>29,1</b>
<b>Полдник</b>								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	120	3	3,1	12	89	0,4
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	110	0,1		4,4	18	0
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,6	2	15,5	87	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>5,1</b>	<b>31,9</b>	<b>194</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>35</b>	<b>34,3</b>	<b>173</b>	<b>1158</b>	<b>34,7</b>

завхоз Жукова Ткачева Е.А.

повар Шерова Жукова А.В.