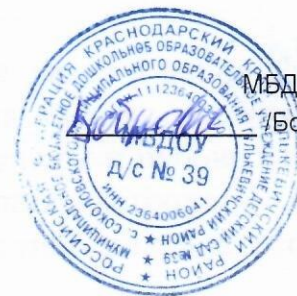


Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

Боброва О. В./



МЕНЮ

20 июня 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								
2014	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,6	12,4	1,5	153	0,1
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,1	25	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1	4,8	4,2	65	3,8
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	39	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2	3,9	13,1	96	0
Итого			400	13	21,3	33	378	3,9
II Завтрак								
2014	401	ЙОГУРТ	100	1,8	1,6	2,9	37	0,5
Итого			100	1,8	1,6	2,9	37	0,5
Обед								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3,3	4,8	13,2	109	6,6
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	6,7	7,1	6,2	115	0,3
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2	3,1	13	89	6,4
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	60	1,7	0,1	3,6	22	5,6
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,7	0,3	17,6	84	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	140	0,2	0,2	10,2	44	1,6
Итого			600	16,6	15,6	63,8	463	20,5
Полдник								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	5,5	2,2	4,5	40	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,7	22	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,8	1,6	9,5	59	0,3
2014	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,3	1	1,1	18	0
Итого			250	9	5	24	159	0,3
Всего				40,4	43,5	123,7	1037	25,2

завхоз

Ткачева

Ткачева Е.А.

повар

Жукова

Жукова А.В.

Утверждаю



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

МЕНЮ

20 июня 2022 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,8	3,8	3,3	51	3
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,2	0,2	7,4	36	0
2014	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6	8,4	1	104	0,1
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/15	1,4	2,2	9,4	63	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5	20	0
Итого			345	9,4	14,6	26,1	274	3,1
II Завтрак								
2014	401	ЙОГУРТ	100	1,8	1,6	2,9	37	0,5
Итого			100	1,8	1,6	2,9	37	0,5
Обед								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	125	2,5	3,7	9,2	81	4,6
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	75	6,3	6,6	6	108	0,3
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2	3,2	14,4	95	7
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,7	0,3	17,6	84	0
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	0,9	0,1	1,8	11	2,8
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	70	0,1	0,1	7,2	30	0,8
Итого			450	14,5	14	56,2	409	15,5
Полдник								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	65	7,1	2,7	5,8	52	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,7	22	0
2014	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	25	0,2	0,8	1,1	15	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	100	1,2	1,1	5,5	37	0,2
Итого			200	9,2	4,7	17,1	126	0,3
Всего				34,9	34,9	102,3	846	19,4

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.