



# МЕНЮ

6 июля 2022 г.

Сад 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>								
2014	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	1,6	5,1		53	0
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5	1,4	3,6	9,5	76	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	12,5	82	0,5
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50					0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>5,6</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>211</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,6	41	1,9
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,6</b>	<b>41</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>								
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	200	3,5	5,1	12,1	110	10,2
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	80	8,7	4,4	17,1	150	12,4
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,4	0,5	29	138	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	14,9	64	2,4
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	80	1,3	2,4	6,9	57	3,3
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>18,1</b>	<b>12,6</b>	<b>80</b>	<b>519</b>	<b>28,3</b>
<b>Полдник</b>								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	120	3,3	3	15,2	103	0,4
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	110	0,1		4,3	18	0
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	14,3	80	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,8</b>	<b>4,9</b>	<b>33,8</b>	<b>201</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>29</b>	<b>28,6</b>	<b>145,4</b>	<b>972</b>	<b>31,1</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

6 июля 2022 г.

## Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	2	5,5		59	0
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	1,9	4,7	12,8	101	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40					0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,6	2,2	11,4	76	0,5
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>6,5</b>	<b>12,4</b>	<b>24,2</b>	<b>236</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,6	41	1,9
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,6</b>	<b>41</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>								
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	2,7	3,8	9,1	83	7,5
2002	17	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ	80	9,7	8,3	12,9	175	12,4
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3	0,3	19,6	94	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	120	0,2	0,2	13,4	57	1,6
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	60	1,1	2,3	6,1	50	2,7
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>16,7</b>	<b>14,9</b>	<b>61,1</b>	<b>459</b>	<b>24,2</b>
<b>Полдник</b>								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	80	2,2	3	10	76	0,3
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,1		4,7	19	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>3</b>	<b>14,7</b>	<b>95</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>26</b>	<b>30,4</b>	<b>109,6</b>	<b>831</b>	<b>26,9</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.