

Утверждаю

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



# МЕНЮ

23 июня 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	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,4	6,7	35,2	232	0,6
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,6	4,6	19,1	137	0,1
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,1	13,9	85	0,4
Итого			400	14,5	13,4	68,2	454	1,1
<b>II Завтрак</b>								
2014	401	КЕФИР	100	3,1	2,7	4,3	57	0,8
Итого			100	3,1	2,7	4,3	57	0,8
<b>Обед</b>								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	140	7	0,6	11,1	57	3,4
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	5,8	7,3	4,6	107	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,7	0,5	30,1	143	0
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,9	6,5	13,6	131	30,1
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			11,8	47	0
Итого			600	21,4	14,9	71,2	485	33,5
<b>Полдник</b>								
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	120	14,2	10,1	19,6	231	2
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	4,1	3,5	6,8	76	0,8
Итого			250	18,3	13,6	26,4	307	2,8
Всего				57,3	44,6	170,1	1303	38,2

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

23 июня 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	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	1,7	1,6	9,8	61	0,3
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/10	5,3	8,4	25,3	199	0,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40					0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>35,1</b>	<b>260</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	401	КЕФИР	100	3,1	2,6	4,2	56	0,7
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>2,6</b>	<b>4,2</b>	<b>56</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	130	6,7	0,6	12,2	61	3,7
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	3	4,7	10,9	102	21,7
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	5,8	6,8	4,6	103	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3	0,3	19,6	93	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	100			9,4	37	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>18,5</b>	<b>12,4</b>	<b>56,7</b>	<b>396</b>	<b>25,4</b>
<b>Полдник</b>								
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	100	11,6	7,9	21	206	3,6
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,2	2,8	5,3	60	0,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>14,8</b>	<b>10,7</b>	<b>26,3</b>	<b>266</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего</b>				<b>43,4</b>	<b>35,7</b>	<b>122,3</b>	<b>978</b>	<b>31</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.