

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

/Боброва О. В./



# МЕНЮ

22 июля 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>								
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	2,7	13,4	91	0,6
2014	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	170	8,4	10,8	31,9	260	0,2
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	46	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,5	6,9	9,8	107	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>14,6</b>	<b>20,6</b>	<b>64,6</b>	<b>504</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,1	7,6	32	1,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>32</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,9	8,7	9,2	152	11,9
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,3	1,4	0,8	21	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,3	14	67	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,2	15,5	65	1,8
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1,4	3	7,6	63	3,6
2014	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,7	3,5	10,5	82	7,2
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>16,9</b>	<b>17,3</b>	<b>71,9</b>	<b>518</b>	<b>24,7</b>
<b>Полдник</b>								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	5,1	7,9	36	235	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	110	1,6	1,3	7,2	47	0,3
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	5	24	5,1
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>9,4</b>	<b>48,2</b>	<b>306</b>	<b>5,4</b>
<b>Всего</b>				<b>38,8</b>	<b>47,4</b>	<b>192,3</b>	<b>1360</b>	<b>32,4</b>

завхоз

Ткачев

Ткачева Е.А.

повар

Лалаян

Лалаян Н.А.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

22 июля 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>								
2014	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	160	5,5	9,3	14,4	164	0,2
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	3,5	4	13,1	102	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,7	2,2	10,7	75	0,5
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11,7</b>	<b>15,5</b>	<b>38,2</b>	<b>341</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	3	22,9	128	0
2014	401	КЕФИР	70	26,8	23,1	36,9	489	6,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>29,1</b>	<b>26,1</b>	<b>59,8</b>	<b>617</b>	<b>6,5</b>
<b>Обед</b>								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	75	6,9	7,1	7,1	120	8,8
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,4	1,6	1	25	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	46	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,1	0,1	10,3	43	1,2
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	55	0,8	1,6	4,6	35	2,1
2014	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	170	1,6	3,1	10,2	75	6,9
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>12,8</b>	<b>13,8</b>	<b>52,4</b>	<b>390</b>	<b>19,1</b>
<b>Полдник</b>								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	3,7	7,3	29,8	200	0
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	5	24	5,1
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	80	1,2	0,9	5,6	36	0,2
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>8,4</b>	<b>40,4</b>	<b>260</b>	<b>5,3</b>
<b>Всего</b>				<b>58,7</b>	<b>63,8</b>	<b>190,8</b>	<b>1608</b>	<b>31,6</b>

завхоз Жащенко Ткачева Е.А.

повар Лалаян Лалаян Н.А.