



МЕНЮ

5 августа 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2014 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,5 | 2,1 | 12,6 | 80 | 0,4 |
| 2014 | 208 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 170 | 6,7 | 10,5 | 25,6 | 223 | 0,1 |
| 2013 | 78 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,5 | 46 | 0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/10 | 1,7 | 6,3 | 11,2 | 109 | 0 |
| Итого | | | 400 | 12,4 | 19,1 | 58,9 | 458 | 0,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2014 | 399 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,3 | 0,1 | 6,2 | 26 | 1,2 |
| Итого | | | 100 | 0,3 | 0,1 | 6,2 | 26 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2014 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 100 | 9 | 9 | 11,1 | 162 | 9,6 |
| 2014 | 355 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 10 | 0,3 | 1,1 | 0,8 | 17 | 0,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,3 | 64 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,4 | 0,2 | 15,6 | 74 | 0 |
| 2014 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,2 | 0,2 | 16,8 | 71 | 1,8 |
| 2013 | 212 | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ | 100 | 1,4 | 3,5 | 8 | 68 | 3,7 |
| 2014 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1,8 | 4,1 | 11,1 | 90 | 7,7 |
| Итого | | | 600 | 17,2 | 18,4 | 76,7 | 546 | 23,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2014 | 469 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 90 | 1,8 | 8,4 | 10,4 | 125 | 0 |
| 2013 | 180 | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | 110 | 1,4 | 1,1 | 7,4 | 45 | 0,2 |
| 2012 | 368 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 50 | 0,2 | 0,2 | 5,1 | 24 | 5,2 |
| Итого | | | 250 | 3,4 | 9,7 | 22,9 | 194 | 5,4 |
| Всего | | | | 33,3 | 47,3 | 164,7 | 1224 | 30,3 |

завхоз Жакина Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю



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

МЕНЮ

5 августа 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2014 | 208 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 160 | 4,4 | 10,4 | 12,3 | 160 | 0,1 |
| 2014 | 3 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 40 | 4,1 | 4,7 | 15,6 | 122 | 0,1 |
| 2014 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,3 | 1,8 | 10,2 | 67 | 0,4 |
| Итого | | | 350 | 10,8 | 16,9 | 38,1 | 349 | 0,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| К/К | К/К | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,6 | 3,5 | 26,3 | 147 | 0 |
| 2014 | 401 | РЯЖЕНКА | 70 | 2,6 | 2,2 | 3,7 | 48 | 0,3 |
| Итого | | | 100 | 5,2 | 5,7 | 30 | 195 | 0,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2014 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 75 | 6,6 | 6,4 | 8,2 | 117 | 7,6 |
| 2014 | 355 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 10 | 0,3 | 1,2 | 0,9 | 19 | 0,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,4 | 0,2 | 9 | 43 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,6 | 0,1 | 10,3 | 49 | 0 |
| 2014 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 100 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 46 | 1,2 |
| 2013 | 212 | СВЕКЛА ТУШЕННАЯ | 55 | 0,8 | 1,8 | 4,8 | 38 | 2,2 |
| 2014 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 170 | 1,7 | 4,1 | 10,7 | 88 | 7,4 |
| Итого | | | 450 | 12,5 | 13,9 | 54,8 | 400 | 18,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2014 | 469 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 70 | 1,3 | 7 | 9,8 | 106 | 0 |
| 2012 | 368 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 50 | 0,2 | 0,2 | 5,1 | 24 | 5,2 |
| 2013 | 180 | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | 80 | 1,1 | 0,8 | 5,3 | 33 | 0,2 |
| Итого | | | 200 | 2,6 | 8 | 20,2 | 163 | 5,4 |
| Всего | | | | 31,1 | 44,5 | 143,1 | 1107 | 25,2 |

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.