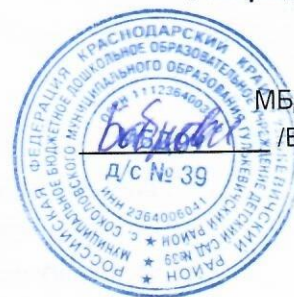


Утверждаю

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



# МЕНЮ

4 июля 2022 г.

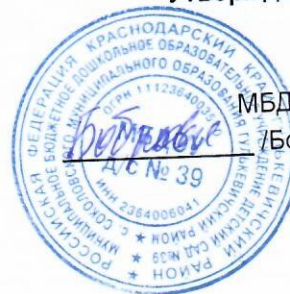
## Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,5	14	4,5	187	0,
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,8	24	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,9	4,1	3,6	55	3,
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,2	0,2	7,7	37	
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2	3,5	13,1	92	
Итого			400	14,7	21,8	34,7	395	3,
<b>II Завтрак</b>								
2014	401	РЯЖЕНКА	100	2,4	2	3,4	44	0
Итого			100	2,4	2	3,4	44	0
<b>Обед</b>								
2012	292	МАКАРОННИК ПЕЧЕНЬЮ	140	10,2	5,9	6,4	131	7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	3,9	0,5	25,8	123	
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50					
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	170			12,6	50	
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	4,3	10,5	90	4
Итого			600	15,8	10,7	55,3	394	
<b>Полдник</b>								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	45	6,7	2,6	5	47	С
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	0,7	0,1	4,6	22	
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,2	2,6	12,2	86	С
2014	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	25	0,3	1,9	0,5	26	
Итого			239	11,6	7,3	26,5	201	С
Всего				44,5	41,8	119,9	1034	16

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.

Утверждаю



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

# МЕНЮ

4 июля 2022 г.

Ясли 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	4,2	3,6	56	3,3
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44	0
2014	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	9,6	12,5	4	169	0,4
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/15	1,8	2,8	12,1	82	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,8	27	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>13,8</b>	<b>19,7</b>	<b>35,7</b>	<b>378</b>	<b>3,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	401	РЯЖЕНКА	100	2,4	2	3,4	44	0,2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,4</b>	<b>2</b>	<b>3,4</b>	<b>44</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,7	3,2	10	78	4,5
2012	292	МАКАРОННИК ПЕЧЕНЬЮ	120	14,6	6,7	7,8	166	10,2
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	30					0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,4	0,2	8,6	41	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	110			8	32	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>17,7</b>	<b>10,1</b>	<b>34,4</b>	<b>317</b>	<b>14,7</b>
<b>Полдник</b>								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	65	8,9	3,2	6,5	61	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,6	22	0
2014	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	25	0,3	1,9	0,5	27	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	100	2,3	1,9	7,9	59	0,4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>12,2</b>	<b>7,1</b>	<b>19,5</b>	<b>169</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>46,1</b>	<b>38,9</b>	<b>93</b>	<b>908</b>	<b>19,2</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.