

Утверждаю

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



# МЕНЮ

28 июня 2022 г.

Сад 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>								
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,3	2,9	9,7	79	0,6
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	180	6,3	9,1	24,6	206	0,8
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,1	4,1	9,8	89	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,6	22	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>13,4</b>	<b>16,2</b>	<b>48,7</b>	<b>396</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	11	47	2,2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11</b>	<b>47</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	170	4,7	4,5	14,2	117	3,5
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	70	5,7	4,1	10	100	0,3
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	4	3,1	20,2	126	13,9
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,2	16,8	79	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	15	72	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	14,2	61	2,1
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>19,5</b>	<b>12,4</b>	<b>90,4</b>	<b>555</b>	<b>19,8</b>
<b>Полдник</b>								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	6,4	4,7	3	63	0,7
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	50	0,6	1,7	4,5	36	2,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,2	25	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	140	1,1	0,9	7,5	42	0,2
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,9</b>	<b>7,4</b>	<b>20,2</b>	<b>166</b>	<b>3,2</b>
<b>Всего</b>				<b>42,3</b>	<b>36,1</b>	<b>170,3</b>	<b>1164</b>	<b>26,6</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

Боброва О. В./



# МЕНЮ

28 июня 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>								
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	2,4	6,6	15,7	132	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,1	3,5	13,2	101	0,8
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	170	9,4	12,6	38,5	306	1,2
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>22,7</b>	<b>67,4</b>	<b>539</b>	<b>2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	11	47	2,2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11</b>	<b>47</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,9	3,8	12	99	3
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	65	4,8	3,4	10,1	90	0,3
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	4,3	3	21,1	131	14,2
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,4	0,2	15,6	74	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,9	48	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	75	0,1	0,1	8,6	36	0,9
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>17</b>	<b>10,7</b>	<b>77,3</b>	<b>478</b>	<b>18,4</b>
<b>Полдник</b>								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,2	7,6	6,4	112	1,2
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40	0,7	1	5,8	36	2,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,2	25	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	70	0,6	0,5	3,2	20	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>12,3</b>	<b>9,2</b>	<b>20,6</b>	<b>193</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего</b>				<b>45,7</b>	<b>42,7</b>	<b>176,3</b>	<b>1257</b>	<b>26,8</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.