



Утверждаю

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

МЕНЮ

3 марта 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2014	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	4,4	4,4	17,7	129	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	160	1,3	1,2	9,5	54	0,2
2013		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,9	4,3	3,7	58	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	50	1,8	2,4	18	101	0
Итого			350	15	17	58,9	451	1,6
II Завтрак								
2014	401	КЕФИР	100	2,4	2,1	3,4	44	0,6
Итого			100	2,4	2,1	3,4	44	0,6
Обед								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	130	6	0,5	6,6	35	2
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,3	5,5	7,8	92	16,4
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,9	12,1	4,3	173	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,2	0,2	14,4	68	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100			5,1	21	0,2
Итого			450	22,4	18,3	38,2	389	18,6
Полдник								
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,2	1,9	3,7	41	0,4
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	100	9,9	6,7	13,5	158	0,5
Итого			200	12,1	8,6	17,2	199	0,9
Всего				51,9	46	117,7	1083	21,7

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.



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

МЕНЮ

3 марта 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2013	132	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5	4,6	0,3	62	0
2014	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	5,8	6,2	22,2	169	0,1
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,3	0,3	6,7	32	6,8
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1	4,9	4,2	65	3,8
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	9	52	0,2
Итого			400	13,5	17,2	42,4	380	10,9
II Завтрак								
2014	401	КЕФИР	100	2,5	2,2	3,5	46	0,6
Итого			100	2,5	2,2	3,5	46	0,6
Обед								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	140	6,4	0,5	7,1	37	2
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3	7,5	10,7	125	24,1
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,9	12,5	4,1	176	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,1	0,5	27,1	129	0
2012	379	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180			23,6	95	0,4
Итого			600	25,4	21	72,6	562	26,5
Полдник								
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	120	13,8	9,8	15,6	211	0,9
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,3	2,8	5,5	62	0,6
Итого			250	17,1	12,6	21,1	273	1,5
Всего				58,5	53	139,6	1261	39,5

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.