

Утверждаю

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



# МЕНЮ

1 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>								
2013	174	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	5,1	5,4	17,1	138	0,7
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	1,2	3,9	7,7	70	0
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	53	0,2	0,2	5,2	25	5,3
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,3	25	0
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>6,6</b>	<b>9,5</b>	<b>36,3</b>	<b>258</b>	<b>6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,8	2,4	18,3	103	0
2012	401	КЕФИР	84	2,4	2,1	3,4	45	0,6
<b>Итого</b>			<b>109</b>	<b>4,2</b>	<b>4,5</b>	<b>21,7</b>	<b>148</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2013	237	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	180	3	5,7	15,2	125	4,9
2013	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	100	4,4	3,9	20	133	0
2014	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70	9,9	11,7	5,1	163	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	19/21	2,8	0,3	18,4	88	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ	150			10	40	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА						0
2014	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	10	0,3	1,2	1,3	17	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>22,8</b>	<b>70</b>	<b>566</b>	<b>4,9</b>
<b>Полдник</b>								
2014	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,4	14,5	15,4	273	0,2
2013	276	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	15	0,5	1,4	1,8	24	0
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	4,2	3,6	6,9	78	0,8
<b>Итого</b>			<b>255</b>	<b>23,1</b>	<b>19,5</b>	<b>24,1</b>	<b>375</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>54,3</b>	<b>56,3</b>	<b>152,1</b>	<b>1347</b>	<b>12,5</b>

завхоз

*Ткачева*

Ткачева Е. А.

повар

*Жукова*

Жукова А. В.



Утверждаю

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



# МЕНЮ

1 июня 2022 г.

Ясли 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>								
2013	174	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	4,2	4,3	15,1	117	0,6
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	40	0,2	0,2	3,9	19	4
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/7	1,9	6,1	12,3	111	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,6	23	0
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>6,4</b>	<b>10,6</b>	<b>36,9</b>	<b>270</b>	<b>4,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	КЕФИР	121	3,5	3	4,9	64	0,9
<b>Итого</b>			<b>121</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>4,9</b>	<b>64</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2013	237	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	150	2,3	5,1	11,8	101	4,3
2013	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	70	3,1	3,1	14,1	97	0
2014	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60	8,6	9,8	4,7	138	0
2014	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	10	0,4	1,3	1,3	18	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА						0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	19/21	2,8	0,3	18,4	88	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ	80			8	32	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>17,2</b>	<b>19,6</b>	<b>58,3</b>	<b>474</b>	<b>4,3</b>
<b>Полдник</b>								
2014	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	85	14,7	11,6	15,9	231	0,2
2013	276	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	15	0,6	1,5	3	31	0
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	109	3,3	2,8	5,4	61	0,6
<b>Итого</b>			<b>209</b>	<b>18,6</b>	<b>15,9</b>	<b>24,3</b>	<b>323</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>45,7</b>	<b>49,1</b>	<b>124,4</b>	<b>1131</b>	<b>10,6</b>

завхоз

Ткачева

Ткачева Е. А.

повар

Жукова

Жукова А. В.