

Утверждаю

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



# МЕНЮ

27 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
			180	0,1		5	20	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ						
2013	132	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,4	4,9	0,3	67	0
2014	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	4,1	5,1	14,4	120	0,1
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,6	0,6	15,4	74	15,7
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,1	0,7	0,6	9	0,5
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>11,6</b>	<b>11,5</b>	<b>44,2</b>	<b>331</b>	<b>16,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	401	РЯЖЕНКА	100	3	2,6	4,3	55	0,3
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3</b>	<b>2,6</b>	<b>4,3</b>	<b>55</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,5	6	13,2	123	6
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	140	17,2	8,1	14	217	11,9
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,3	0,5	27,8	132	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50					0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	170			8,3	33	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>25</b>	<b>14,6</b>	<b>63,3</b>	<b>505</b>	<b>17,9</b>
<b>Полдник</b>								
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	2,9	2,5	4,9	55	0,6
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100	7,4	6,9	13,8	149	0,1
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,2	0,5	1,8	13	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,5</b>	<b>9,9</b>	<b>20,5</b>	<b>217</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>50,1</b>	<b>38,6</b>	<b>132,3</b>	<b>1108</b>	<b>35,2</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.



## МЕНЮ

27 июня 2022 г.

### Ясли 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>								
			180	0,1		7	28	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ						
2013	132	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,6	5,1	0,3	70	0
2014	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	3,8	5	15,1	121	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,2	1	0,9	14	0,8
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11,7</b>	<b>11,4</b>	<b>36</b>	<b>294</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	100	3	1	4,2	40	0,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4,2</b>	<b>40</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2,9	4,3	11,8	99	5,1
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	120	12,1	6,4	13,3	172	8,1
2013	69	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	30					0
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,8	0,3	18,5	88	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	110			9	36	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>17,8</b>	<b>11</b>	<b>52,6</b>	<b>395</b>	<b>13,2</b>
<b>Полдник</b>								
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	70	5,3	5,6	9,2	111	0
2014	401	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	120	2,2	1,9	3,8	42	0,4
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,2	0,7	1,4	12	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>7,7</b>	<b>8,2</b>	<b>14,4</b>	<b>165</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>40,2</b>	<b>31,6</b>	<b>107,2</b>	<b>894</b>	<b>14,9</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.