



МЕНЮ

13 апреля 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		
Завтрак								
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ	110	3,5	4,6	21	140	1,1
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	70	1,4	3,9	10,1	82	0,2
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	168	4,9	4,3	8,2	93	0,9
Итого			348	9,8	12,8	39,3	315	2,2
II Завтрак								
2008	442	ЙОГУРТ	167	4,7	4,2	7,6	95	1,2
Итого			167	4,7	4,2	7,6	95	1,2
Обед								
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	110	13,8	13	7,7	203	3,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,1	0,5	26,9	128	0
2012	74	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3	3,1	10,5	83	3,7
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	120			5	20	0
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ	34	0,6		1	8	10,1
Итого			474	21,5	16,6	51,1	442	17,2
Полдник								
2013	144	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ	70	5,4	5,1	26,6	174	0
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	61	0,2	0,2	6	29	6,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	60	1,4	1,1	2,9	27	0,2
Итого			191	7	6,4	35,5	230	6,3
Всего				43	40	133,5	1082	26,9

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ

13 апреля 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								
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	2,7	6,6	55	0,1
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	180	5,3	8,2	36,4	242	1,9
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	168	5	4,4	8,3	93	0,9
Итого			398	11,3	15,3	51,3	390	2,9
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	140	3,9	3,5	6,3	79	1
Итого			140	3,9	3,5	6,3	79	1
Обед								
2012	74	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	205	4	4,4	15,4	120	4,8
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	115	16,1	15,9	8,9	244	3,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,3	0,5	27,8	132	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180			3,8	15	0
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ	53	1	0,1	1,6	12	15,9
Итого			613	25,4	20,9	57,5	523	24,6
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3	2,5	12,1	84	0,5
2013	144	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	70	6,1	5,6	39,7	234	0
Итого			220	9,1	8,1	51,8	318	0,5
Всего			49,7	47,8	166,9	1310	29	

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.