

Утверждаю

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



МЕНЮ

18 августа 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		
Завтрак								
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	9,4	9,7	46,4	311	0,7
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	2,8	4,2	18,4	123	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	3	2,5	15,3	96	0,5
Итого			400	15,2	16,4	80,1	530	1,2
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	8,5	0,7	12,1	62	2,9
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	7,9	9,4	4,6	134	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	6,4	0,7	41,4	198	0
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,8	8,4	16,8	165	35,5
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			13,6	54	0
Итого			600	27,6	19,2	88,5	613	38,4
Полдник								
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	120	16	11,4	19,3	252	1,1
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	4	3,4	6,6	74	0,7
Итого			250	20	14,8	25,9	326	1,8
Всего				65,3	52,6	198	1515	42

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ

18 августа 2022 г.

Ясли 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	11,7	73	0,4
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/10	6,9	12,7	32,4	271	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,2	4,2	31,8	178	0
Итого			350	12,3	18,7	75,9	522	0,9
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	130	7,9	0,7	11,1	57	2,9
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	3,6	6,2	12,7	125	26,2
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	8,1	9,3	4,9	135	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	4,4	0,5	28,6	136	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	100			11	44	0
Итого			450	24	16,7	68,3	497	29,1
Полдник								
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	100	13	9,1	16	205	0,8
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	2,6	5	57	0,6
Итого			200	16,1	11,7	21	262	1,4
Всего				54,9	49,3	168,7	1327	32

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.