

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

/Боброва О. В./



МЕНЮ

16 мая 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		
Завтрак								
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		4,8	19	0
2013	132	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2014	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	3,9	6,1	14,6	130	0,1
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,3	0,3	7,7	37	7,9
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,8	3,3	50	3
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			400	11,3	14,9	39,2	338	11
II Завтрак								
2014	401	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,1	8,8	37	1,7
Итого			100	0,4	0,1	8,8	37	1,7
Обед								
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3	5,4	9,9	102	4,7
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	140	18,4	9,3	21,3	261	11,4
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,3	0,5	28,4	136	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50					0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	170			7,6	30	0
Итого			600	25,7	15,2	67,2	529	16,1
Полдник								
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	6,1	5,2	10,2	114	1,1
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100	8,3	7,1	20,2	181	0,1
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,5	0,6	2,5	18	0
Итого			250	14,9	12,9	32,9	313	1,2
Всего				52,3	43,1	148,1	1217	30

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

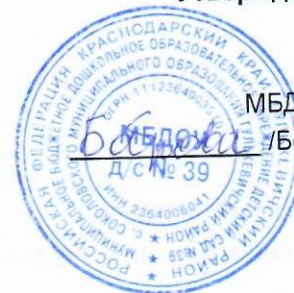
повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

/Боброва О. В./



МЕНЮ

16 мая 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								
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,8	28	0
2013	132	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2014	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	3,6	5,6	15,4	128	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,7	4,9	76	4,5
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	13	63	0
Итого			350	11,8	16,1	40,4	356	4,5
II Завтрак								
2008	435	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,1	8,8	37	1,7
Итого			100	0,4	0,1	8,8	37	1,7
Обед								
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2,4	4,6	9,2	89	3,9
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	120	13	7,6	19,7	212	7,7
2013	69	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	30					0
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,9	0,3	18,9	90	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	110			8,1	33	0
Итого			450	18,3	12,5	55,9	424	11,6
Полдник								
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	70	5,7	4,8	11,8	115	0
2014	401	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	120	4,7	4,1	7,8	87	0,9
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,3	0,8	1,7	15	0
Итого			200	10,7	9,7	21,3	217	0,9
Всего				41,2	38,4	126,4	1034	18,7

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.