

Утверждаю



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

МЕНЮ

3 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		
Завтрак								
			30	3,7	4,3	11,2	99	0,1
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	2,2	0,3	14	67	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	2,8	11,7	86	0,6
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	8	12,8	43,7	330	0,2
2008		ПУДИНГ ПШЕННЫЙ	160	17,2	20,2	80,6	582	0,9
Итого			400	17,2	20,2	80,6	582	0,9
II Завтрак								
			50	0,2	0,2	5,2	25	5,3
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50					0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50				25	5,3
Итого			100	0,2	0,2	5,2	25	5,3
Обед								
			180	3,6	5,1	9,8	102	6,8
2002	8	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	10,8	10,8	30,2	261	1,1
2014	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	20/20	3	0,3	19,4	92	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	180			8,9	36	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	50					0
2013		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	600	17,4	16,2	68,3	491	7,9
Итого			600	17,4	16,2	68,3	491	7,9
Полдник								
			160	4,9	4,2	8	90	0,9
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	90	7,4	4,7	60	312	0
2013	144	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	250	12,3	8,9	68	402	0,9
Итого			250	12,3	8,9	68	402	0,9
Всего			47,1	45,5	222,1	1500	15	

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.

Утверждаю



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

МЕНЮ

3 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		
Завтрак								
		ПУДИНГ ПШЕННЫЙ	160	5,9	6,4	31,3	210	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,3	16,2	78	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,3	16,2	78	0
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,3	1,9	8,8	63	0,4
Итого			350	10,7	8,6	56,3	351	0,6
II Завтрак								
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	10,3	50	10,6
Итого			100	0,4	0,4	10,3	50	10,6
Обед								
2002	8	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	120	2,2	3,3	5,6	63	4
2014	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	110	7,6	7,9	22,4	192	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3	0,3	19,4	92	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	140			11,4	46	0
2013	69	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	40					0
Итого			450	12,8	11,5	58,8	393	4,8
Полдник								
2013	144	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	90	7,3	5,8	56,5	308	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	110	3	2,5	4,9	55	0,6
Итого			200	10,3	8,3	61,4	363	0,6
Всего				34,2	28,8	186,8	1157	16,6

завхоз Жукова Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.