

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

Боброва /Боброва О. В./

МЕНЮ

10 февраля 2022 г.

Ясли 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	172	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	8,6	8,5	50,3	311	0,6
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,5	2,7	16,6	106	0,6
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/15	3,3	8,4	21,1	172	0
Итого			350	15,4	19,6	88	589	1,2
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	13,1	56	2,6
Итого			100	0,7	0,1	13,1	56	2,6
Обед								
2014	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	140	4,8	7,2	25,4	186	2,4
2014	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	140	19,2	21,2	16,8	338	6,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,8	0,3	17,9	86	0
2014	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,9	3,2	7,4	63	2,9
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,2	0,2	10,1	43	1,5
Итого			450	27,9	32,1	77,6	716	13,4
Полдник								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50	5,5	3,5	2	41	1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	140	7,1	6,1	15	146	1,3
Итого			200	13,3	9,7	21,2	207	2,3
Всего			1000	57,3	64,5	199,9	1568	19,5

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Всего 1000 57,3 64,5 199,9 1568 19,5

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 февраля 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	172	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	180	5,7	4,7	33	197	0,4
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2	5,4	13,2	109	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,3	1,8	12,1	75	0,4
Итого			400	10	11,9	58,3	381	0,8
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			100	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2014	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	170	4,6	4,4	27,1	167	2,9
2014	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	21,8	24,5	17,6	382	7,2
2014	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,2	2,6	6,8	58	4,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,8	0,3	18,5	88	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	18,9	79	2
Итого			600	30,6	32	88,9	774	16,2
Полдник								
2014	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,6	4,2	1,9	47	0,9
		ПЕЧЕНЬЕ	50	1,3	1,7	13,1	74	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	120	3,4	2,9	10	81	0,6
Итого			250	13	8,9	29,2	222	1,5
Всего				54,2	52,9	187,5	1424	20,7

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.