



# МЕНЮ

12 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	4,3	6	13,3	125	0,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,7	0,4	17,2	83	0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50					0
2008		ПУДИНГ ПШЕННЫЙ	160	12,6	20,2	61,3	481	0,7
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>19,6</b>	<b>26,6</b>	<b>91,8</b>	<b>689</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,9	3,8	28,8	162	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	70	0,4	0,1	6,9	30	1,4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3,3</b>	<b>3,9</b>	<b>35,7</b>	<b>192</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
2002	8	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	4,7	11,9	27,6	238	5,7
2014	304	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	21,5	18,8	34,7	394	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,2	0,3	20,6	98	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,6	35	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>29,4</b>	<b>31</b>	<b>91,5</b>	<b>765</b>	<b>6,5</b>
<b>Полдник</b>								
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	7,5	6,5	12,4	140	1,4
2013	144	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	90	5,6	12,3	39,9	291	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>13,1</b>	<b>18,8</b>	<b>52,3</b>	<b>431</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>65,4</b>	<b>80,3</b>	<b>271,3</b>	<b>2077</b>	<b>10,1</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.



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

# МЕНЮ

12 августа 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		
<b>Завтрак</b>								
2008		ПУДИНГ ПШЕННЫЙ	160	11,2	11,7	56,1	379	0,7
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,7	0,5	23,5	113	0
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	17,5	12,9	26,4	300	1,6
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>32,4</b>	<b>25,1</b>	<b>106</b>	<b>792</b>	<b>2,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,9	3,8	28,8	162	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,4	0,1	6,9	30	1,4
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>3,3</b>	<b>3,9</b>	<b>35,7</b>	<b>192</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
2002	8	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	120	2,6	9,2	14,7	153	3,7
2014	304	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	15,7	13,3	25,3	285	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,2	0,3	20,6	98	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	140			11,8	47	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>21,5</b>	<b>22,8</b>	<b>72,4</b>	<b>583</b>	<b>4,3</b>
<b>Полдник</b>								
2013	144	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	90	5,9	11,8	40,1	290	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	110	4,9	4,3	8,1	91	0,9
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>10,8</b>	<b>16,1</b>	<b>48,2</b>	<b>381</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>68</b>	<b>67,9</b>	<b>262,3</b>	<b>1948</b>	<b>8,9</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.