

Утверждаю

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



# МЕНЮ

20 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	5	7,5	22	177	0
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5	1,5	4,4	10	87	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	15,8	107	0,7
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,6
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>11,2</b>	<b>19,5</b>	<b>51,7</b>	<b>431</b>	<b>4,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	11,3	48	2,2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,3</b>	<b>48</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	200	3,8	5,1	11,9	111	12,5
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	80	10,1	4,7	15,8	154	12,5
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,9	0,5	31,9	152	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	14,9	64	2,2
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	80	1,2	2,6	6,4	55	3
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>20,2</b>	<b>13,1</b>	<b>80,9</b>	<b>536</b>	<b>30,2</b>
<b>Полдник</b>								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	120	3,2	3,4	11,8	91	0,5
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	110	0,1		4,5	18	0
		ПЕЧЕНЬЕ	20	2	2,6	19,6	110	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,3</b>	<b>6</b>	<b>35,9</b>	<b>219</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>37,3</b>	<b>38,7</b>	<b>179,8</b>	<b>1234</b>	<b>37,2</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Лалаян Лалаян Н.А.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

20 июля 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>								
2014	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	3,7	5,7	13,7	122	0
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	1,7	4,8	11,5	97	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,7	3,4	3	46	2,7
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,2	2,6	11,6	84	0,6
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,3</b>	<b>16,5</b>	<b>39,8</b>	<b>349</b>	<b>3,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	12,6	54	2,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>54</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>								
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	3,4	3,7	10,3	91	14,2
2002	17	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ	80	11,6	8,8	11,8	185	13,4
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,9	0,4	24,8	119	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	120	0,2	0,2	14	59	1,5
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	60	1	2,6	5,5	53	2,5
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>20,1</b>	<b>15,7</b>	<b>66,4</b>	<b>507</b>	<b>31,6</b>
<b>Полдник</b>								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	80	2,5	3,1	9,6	77	0,4
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,1		4,4	18	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,6</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>32,6</b>	<b>35,4</b>	<b>132,8</b>	<b>1005</b>	<b>37,8</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Лалаян Н.А. Лалаян Н.А.