



Утверждаю

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

МЕНЮ

22 февраля 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,5	17,7	1,9	208	0,1
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	12,4	86	0,5
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,8	5	77	4,6
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,9	48	0
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3,1	4,3	20,4	133	0
Итого			400	19,4	30,6	49,6	552	5,2
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								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	170	6	4,3	14,3	120	3
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	70	11,5	9,2	8,6	163	0,3
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	4	3,1	21,5	132	15,7
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,2	15,7	74	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,3	13,4	64	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	16,5	67	0,6
Итого			600	26,1	17,2	90	620	19,6
Полдник								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	9	6,5	4,4	88	1,3
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	70	1,5	2,2	12	75	6,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,7	22	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	90			3,8	15	0
Итого			250	11,2	8,8	24,9	200	7,4
Всего				57,3	56,7	175,6	1419	34,4

завхоз Ткачева

Ткачева Е.А.

повар Жукова

Жукова А.В.



Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

Боброва О. В./

МЕНЮ

22 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								
2014	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	8,6	10,9	1,4	137	0,1
2013		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1	4,4	3,8	58	1,4
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,4	2,1	9,7	68	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,2	8,9	43	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,2	48	0
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2	4,2	13,1	98	0
Итого			350	17	21,9	47,1	452	1,9
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	13,3	57	2,6
Итого			100	0,7	0,1	13,3	57	2,6
Обед								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	5,5	4,2	14,3	116	3,3
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	65	11,8	9,5	8,6	167	0,3
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	4,3	2,8	23,1	137	16,6
2013	177	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	75			6,4	26	0,2
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,2	48	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,2	8,6	42	0
Итого			450	24,6	16,8	71,2	536	20,4
Полдник								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	9,1	5,9	4,4	84	1,4
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40	0,9	1,8	6,9	47	3,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,7	22	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	70			2,9	12	0
Итого			200	10,7	7,8	18,9	162	4,9
Всего				53	46,6	150,5	1207	29,8

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.