

Утверждаю

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



# МЕНЮ

22 июня 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ 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	4,3	5,5	19,5	145	0
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5	1,4	3,1	9,4	72	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,4	2	12,1	77	0,4
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	4,2	3,7	57	3,3
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9</b>	<b>14,8</b>	<b>44,7</b>	<b>351</b>	<b>3,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	12	51	2,4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>51</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>								
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	200	3,8	5,8	11,2	114	10,8
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	80	8,2	3,5	12,9	124	11,3
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,5	0,5	29,2	139	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	15,2	66	2,5
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	80	1,3	1,9	6,9	51	3,3
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>18</b>	<b>11,9</b>	<b>75,4</b>	<b>494</b>	<b>27,9</b>
<b>Полдник</b>								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	120	2,7	2,7	10,3	77	0,4
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	110	0,1		4,3	17	0
		ПЕЧЕНЬЕ	20					0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>2,8</b>	<b>2,7</b>	<b>14,6</b>	<b>94</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>30,4</b>	<b>29,5</b>	<b>146,7</b>	<b>990</b>	<b>34,4</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

22 июня 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	3,5	4,6	12,4	106	0
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	1,7	3,7	11,3	86	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,7	3,4	2,9	45	2,7
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,1	1,8	9,6	64	0,4
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8</b>	<b>13,5</b>	<b>36,2</b>	<b>301</b>	<b>3,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	12	51	2,4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>51</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>								
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	2,9	4	8,5	83	8,1
2002	17	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ	80	9,6	6,6	10,8	151	11,5
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3	0,3	19,5	93	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	120	0,2	0,2	13,7	58	1,7
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	60	1,1	1,7	6,1	45	2,8
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>16,8</b>	<b>12,8</b>	<b>58,6</b>	<b>430</b>	<b>24,1</b>
<b>Полдник</b>								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	80	1,9	2,3	7,3	58	0,3
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,1		4,4	18	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2</b>	<b>2,3</b>	<b>11,7</b>	<b>76</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>27,4</b>	<b>28,7</b>	<b>118,5</b>	<b>858</b>	<b>29,9</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.