



Утверждаю

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

МЕНЮ

12 июля 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								
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,3	2,9	9,9	80	0,6
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	180	5,8	10	18,3	186	0,8
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	2,1	4,4	5,8	72	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,4	0,1	2,5	12	0
Итого			400	11,6	17,4	36,5	350	1,4
II Завтрак								
2014	399	РЯЖЕНКА	100	5,1	4,4	7,4	95	0,5
Итого			100	5,1	4,4	7,4	95	0,5
Обед								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	170	6,5	5,8	15,2	138	3,5
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	70	14,2	11,7	8,4	196	0
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	4,6	4,3	20,7	142	14,5
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	12,3	58	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,2	9,9	48	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	13,9	60	2,1
Итого			600	28,9	22,4	80,4	642	20,1
Полдник								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	6,4	5	1,1	61	0,8
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	50	0,7	1,9	5,1	41	2,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,5	0,1	3,4	16	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	140	2	1,6	9	59	0,4
Итого			250	9,6	8,6	18,6	177	3,8
Всего				55,2	52,8	142,9	1264	25,8

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Лалаян Н.А. Лалаян Н.А.



МЕНЮ

12 июля 2022 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	0,9	5,1	5,7	72	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,4	2,1	8,7	64	0,4
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	170	5,4	8,8	18,9	176	0,8
Итого			350	8,7	16	33,3	312	1,2
II Завтрак								
2014	399	РЯЖЕНКА	100	5,1	4,4	7,4	95	0,5
Итого			100	5,1	4,4	7,4	95	0,5
Обед								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	5,3	4,6	12,8	114	2,9
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	65	11,5	9,4	6,7	158	0
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	4,6	4,6	20,7	145	14,6
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,2	0,1	8	38	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,1	6,8	33	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	75	0,1	0,1	8,6	36	0,9
Итого			450	23,8	18,9	63,6	524	18,4
Полдник								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,2	8,2	1,7	96	1,1
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40	0,8	1,3	6,6	41	3,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,5	0,1	3,4	16	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	70	1	0,9	3,6	27	0,2
Итого			200	12,5	10,5	15,3	180	4,6
Всего				50,1	49,8	119,6	1111	24,7

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Лалаян Н.А. Лалаян Н.А.