

Утверждаю



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

МЕНЮ

12 мая 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								
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	6,2	24	173	0,4
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,1	5,3	13,5	119	0,1
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	1,7	1,5	11,2	65	0,3
Итого			400	10,6	13	48,7	357	0,8
II Завтрак								
2014	401	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,1	39	1,8
Итого			100	0,5	0,1	9,1	39	1,8
Обед								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	140	6,8	0,5	9,7	48	2,9
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,7	10,3	3,8	147	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	3,9	0,4	25,2	120	0
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	7,1	11,4	126	27
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			10,7	43	0
Итого			600	23,6	18,3	60,8	484	29,9
Полдник								
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	120	9,8	7,4	14,9	170	0,7
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,7	3,2	6,1	69	0,7
Итого			250	13,5	10,6	21	239	1,4
Всего				48,2	42	139,6	1119	33,9

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.

Утверждаю



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

МЕНЮ

12 мая 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	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	1,3	1,2	9,3	53	0,2
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/10	3,7	8,6	18,6	168	0,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			350	8	13,7	57,7	388	0,5
II Завтрак								
2014	401	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,1	39	1,8
Итого			100	0,5	0,1	9,1	39	1,8
Обед								
2013	239	СУП РЫБНЫЙ	130	6,5	0,5	10	49	2,8
2013	185	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	5,3	8,4	93	19,7
2014	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	9,8	10,8	3,9	151	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,5	0,3	16,3	78	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	100			8,7	35	0
Итого			450	21,3	16,9	47,3	406	22,5
Полдник								
2013	124	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	70	7,9	6	11,4	134	0,6
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	107	2,8	2,4	4,7	53	0,5
Итого			177	10,7	8,4	16,1	187	1,1
Всего				40,5	39,1	130,2	1020	25,9

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.