

Утверждаю

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



# МЕНЮ

7 июня 2022 г.

Ясли 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>								
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	100	2,8	4,2	19,8	129	1
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	70	1,1	3,1	8	65	0,2
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,1	3,5	6,7	76	0,8
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>8</b>	<b>10,8</b>	<b>34,5</b>	<b>270</b>	<b>2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,1	7,8	33	1,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,8</b>	<b>33</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>								
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	11,4	11,2	9,4	184	4,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,5	0,4	22,7	108	0
2014	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	120	1,2	1,6	5,7	42	7,3
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	0,7	0,1	1,9	11	14
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	140			12,1	49	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>16,8</b>	<b>13,3</b>	<b>51,8</b>	<b>394</b>	<b>25,5</b>
<b>Полдник</b>								
2014	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	70	12,6	8,8	18,3	205	0,1
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	100	2	1,5	6,4	47	0,3
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	30	0,1	0,1	3	14	3
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>14,7</b>	<b>10,4</b>	<b>27,7</b>	<b>266</b>	<b>3,4</b>
<b>Всего</b>				<b>39,9</b>	<b>34,6</b>	<b>121,8</b>	<b>963</b>	<b>31</b>

завхоз

Ткачева

Ткачева Е.А.

повар

Жукова

Жукова А.В.

**МЕНЮ**

7 июня 2022 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
			50	0,9	2,3	3,1	37	0,1
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)						
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	180	5	7,7	35,7	237	1,7
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,5	3,9	7,4	83	0,8
			400	10,4	13,9	46,2	357	2,6
<b>Итого</b>								
<b>II Завтрак</b>								
			50	0,2	0,2	5	24	5,1
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ						0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50					
			100	0,2	0,2	5	24	5,1
<b>Итого</b>								
<b>Обед</b>								
			100	11,5	11,4	8,8	184	4
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ						
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,5	0,4	22,7	108	0
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2	2,1	9,6	67	13
2014	67							
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	80	1,1	0,1	3,1	18	22,6
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			11	44	0
			600	18,1	14	55,2	421	39,6
<b>Итого</b>								
<b>Полдник</b>								
			100	18	12	25,7	286	0,2
2014	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ						
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,1	9,2	68	0,4
			250	20,7	14,1	34,9	354	0
<b>Итого</b>								
<b>Всего</b>								
				49,4	42,2	141,3	1156	47,9

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.повар Жукова Жукова А.В.