



МЕНЮ

15 июня 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2013	174	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6,5	6,2	23,2	175	0,7
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	1,3	4	8,7	76	0
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	40	0,2	0,2	4	19	4
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,3	25	0
Итого			400	8,1	10,4	42,2	295	4,7
II Завтрак								
		ПЕЧЕНЬЕ	30					0
2012	401	ЙОГУРТ	70	2,4	2,1	3,8	48	0,6
Итого			100	2,4	2,1	3,8	48	0,6
Обед								
2013	237	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	180	3,3	4,6	15,8	118	5
2013	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	100	4,5	3,9	20,3	134	0
2014	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70	10,1	11,6	5,6	166	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3	0,3	19,9	94	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ	150			9,9	40	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	0,4	0,1	1,3	7	5,2
2014	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	10	0,4	1,1	1,3	17	0
Итого			600	21,7	21,6	74,1	576	10,3
Полдник								
2014	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	10	9,1	13,8	179	0,1
2013	276	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	10	0,5	0,8	1,7	18	0
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	4,6	4	7,6	86	0,8
Итого			250	15,1	13,9	23,1	283	0,9
Всего				47,3	48	143,2	1202	16,5

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.



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

МЕНЮ

15 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		
Завтрак								
2013	174	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5,4	5,1	19,6	146	0,6
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	30	0,1	0,1	3	14	3
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,1	4,9	13,6	107	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,6	23	0
Итого			350	7,6	10,1	41,8	290	3,6
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ	100	3,4	3	5,4	68	0,8
Итого			100	3,4	3	5,4	68	0,8
Обед								
2013	237	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	150	2,6	3,7	12,5	93	4,3
2013	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	70	3,2	2,6	14,5	94	0
2014	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60	8,6	10,3	5,1	146	0
2014	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	10	0,4	1,3	1,8	20	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	40	0,3		1,1	6	4,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3	0,3	19,9	94	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ	80			7,8	31	0
Итого			450	18,1	18,2	62,7	484	8,5
Полдник								
2014	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	7,7	7,5	12,7	151	0,1
2013	276	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	10	0,4	0,8	1,8	18	0
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	110	3,6	3,1	6	67	0,7
Итого			200	11,7	11,4	20,5	236	0,8
Всего				40,8	42,7	130,4	1078	13,7

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.