

Утверждаю

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



МЕНЮ

17 августа 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		
Завтрак								
2014	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	5,3	7,2	21,8	175	0
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5	1,8	4,5	12	97	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,5	15,3	97	0,6
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	4,2	3,6	56	3,3
Итого			400	11	18,4	52,7	425	3,9
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	11	47	2,2
Итого			100	0,5	0,1	11	47	2,2
Обед								
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	200	4,5	5,7	15,7	134	13,8
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	80	9,3	4,4	17,2	153	13,8
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,4	0,5	28,6	136	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,4	0,4	19,4	86	4,2
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	80	1,4	2,8	7,1	61	3,4
Итого			600	20	13,8	88	570	35,2
Полдник								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	120	2,9	3,2	11,2	86	0,4
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	110	0,1		4,6	19	0
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,8	2,4	18,1	101	0
Итого			250	4,8	5,6	33,9	206	0,4
Всего				36,3	37,9	185,6	1248	41,7

завхоз Жукова Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю



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

МЕНЮ

17 августа 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								
2014	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	4,4	7,1	14,2	139	0
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,2	5,5	14,8	117	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,7	3,4	2,9	45	2,7
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,7	2,3	11,7	79	0,5
Итого			350	10	18,3	43,6	380	3,2
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	11	47	2,2
Итого			100	0,5	0,1	11	47	2,2
Обед								
2014	62	БОРЩ С МЯСОМ	150	3,3	3,6	11,4	95	10,1
2002	17	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ	80	10,7	8,7	14,4	190	14
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,9	0,3	19,3	92	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	120	0,3	0,3	16,3	71	2,8
2014	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	60	1,2	2,5	6,3	53	2,9
Итого			450	18,4	15,4	67,7	501	29,8
Полдник								
2014	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	80	2	2,8	8,2	65	0,3
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,1		4,4	18	0
Итого			200	2,1	2,8	12,6	83	0,3
Всего				31	36,6	134,9	1011	35,5

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.