



МЕНЮ

16 августа 2022 г.

Сад 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	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,1	2,1	30	0,1
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	180	5,7	8,3	41,2	268	2,6
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	5,3	4,6	8,8	99	1
Итого			400	11,9	15	52,1	397	3,7
II Завтрак								
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,3	0,3	7,4	36	7,6
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50					0
Итого			100	0,3	0,3	7,4	36	7,6
Обед								
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	8,4	7,9	14,3	163	7,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,4	0,3	22,2	106	0
2014	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,8	2,2	14,3	90	17,4
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	80					0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			11,1	44	0
Итого			600	14,6	10,4	61,9	403	24,8
Полдник								
2014	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	100	15,8	10,5	15,3	222	0,2
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,1	9,3	67	0,4
Итого			250	18,3	12,6	24,6	289	0,6
Всего				45,1	38,3	146	1125	36,7

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 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								
2002	44	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ	110	3,4	4,4	22,9	147	1,4
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	70	1,1	2,8	7,4	59	0,2
2013	92	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,8	4,1	7,9	89	0,9
Итого			350	9,3	11,3	38,2	295	2,5
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,3	0,1	6,3	27	1,3
Итого			100	0,3	0,1	6,3	27	1,3
Обед								
2014	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	8,3	8	14,9	165	7,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,4	0,3	22,2	106	0
2014	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	120	1,8	1,5	9,1	58	10,8
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50					0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	140			13,2	53	0
Итого			450	13,5	9,8	59,4	382	18,4
Полдник								
2014	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	70	12,1	8,7	16,3	195	0,1
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	100	1,8	1,5	6,3	46	0,3
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	30	0,2	0,2	4,5	22	4,6
Итого			200	14,1	10,4	27,1	263	5
Всего				37,2	31,6	131	967	27,2

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.