

Утверждаю



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

# МЕНЮ

20 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2013	174	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	120	3,9	3,3	15,3	107	0,4
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	1,3	1,6	8,3	53	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	2,2	1,9	8,7	61	0,4
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,3	0,3	8	38	8,1
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,7</b>	<b>7,1</b>	<b>40,3</b>	<b>259</b>	<b>8,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,4	4,5	33,8	190	0
2012	401	КЕФИР	50	2,9	2,5	4	52	0,7
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>6,3</b>	<b>7</b>	<b>37,8</b>	<b>242</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>								
2013	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	100	5	2,6	22,9	135	0
2014	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70	9,2	9,3	5,3	140	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,9	0,3	19,2	91	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ	150			5,8	23	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50					0
2014	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	10	0,2	0,5	0,9	9	0
2013	237	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	180	2,8	4,5	14,2	108	4,6
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>20,1</b>	<b>17,2</b>	<b>68,3</b>	<b>506</b>	<b>4,6</b>
<b>Полдник</b>								
2014	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	15,7	11,9	15,5	236	0,2
2013	276	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	10	0,4	0,7	2,2	18	0
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	3,7	3,2	6,1	68	0,7
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>19,8</b>	<b>15,8</b>	<b>23,8</b>	<b>322</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>53,9</b>	<b>47,1</b>	<b>170,2</b>	<b>1329</b>	<b>15,1</b>

завхоз Исачева Ткачева Е.А.

повар Исачева Жукова А.В.

