



Утверждаю

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

МЕНЮ

10 июня 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 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,4 | 13,3 | 86 | 0,5 |
| 2014 | 208 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 170 | 7,5 | 11,3 | 27,5 | 242 | 0,2 |
| 2013 | 78 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 39 | 0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/10 | 1,5 | 7,9 | 10,1 | 118 | 0 |
| Итого | | | 400 | 13,1 | 21,8 | 59,1 | 485 | 0,7 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2014 | 399 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,6 | 45 | 2,1 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,6 | 45 | 2,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2014 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 100 | 8,6 | 8,8 | 6,5 | 141 | 10,5 |
| 2014 | 355 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 10 | 0,4 | 1 | 1 | 17 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,2 | 59 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |
| 2014 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,2 | 0,2 | 15,3 | 65 | 1,7 |
| 2013 | 212 | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ | 100 | 1,3 | 3,2 | 7,3 | 62 | 3,5 |
| 2014 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1,4 | 3,9 | 9 | 78 | 6,3 |
| Итого | | | 600 | 16,1 | 17,6 | 66,4 | 493 | 22,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2014 | 469 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 90 | 6,8 | 9,3 | 49,5 | 309 | 0 |
| 2013 | 180 | ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | 110 | 1,4 | 1,2 | 7 | 44 | 0,2 |
| 2012 | 368 | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,7 | 22 | 4,8 |
| Итого | | | 250 | 8,4 | 10,7 | 61,2 | 375 | 5 |
| Всего | | | | 38,1 | 50,2 | 197,3 | 1398 | 30 |

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.

