

Утверждаю

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



МЕНЮ

13 июля 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								
2013	174	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6,9	6,6	23,8	183	0,8
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	1,3	3,9	8,4	74	0
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	40	0,2	0,2	3,7	18	3,8
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,4	26	0
Итого			400	8,5	10,7	42,3	301	4,6
II Завтрак								
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,1	2,8	21	118	0
2012	401	КЕФИР	70	2,7	2,3	3,7	49	0,6
Итого			100	4,8	5,1	24,7	167	0,6
Обед								
2013	237	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	180	3,2	4,6	15,6	117	4,5
2013	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	100	5	3,5	22,6	143	0
2014	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70	10,3	11,3	5,3	163	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,7	0,2	17	81	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ	150			10,5	42	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	0,5	0,1	1,6	10	10,5
2014	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	10	0,2	1,1	0,3	11	0
Итого			600	21,9	20,8	72,9	567	15,1
Полдник								
2014	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	27,5	17,6	15,7	338	0,3
2013	276	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	10	0,4	1	0,9	15	0
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	5,4	4,7	9	101	1
Итого			250	33,3	23,3	25,6	454	1,3
Всего				68,5	59,9	165,5	1489	21,6

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Лалаян Лалаян Н.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

13 июля 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								
2013	174	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	5,2	4,8	17,5	136	0,6
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	30	0,1	0,1	2,6	12	2,6
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,1	12,4	94	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,2	21	0
Итого			350	7,3	9	37,7	263	3,2
II Завтрак								
2012	401	КЕФИР	100	3,8	3,3	5,3	70	0,9
Итого			100	3,8	3,3	5,3	70	0,9
Обед								
2013	237	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	150	2,5	3,8	11,6	89	3,9
2013	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	70	3,6	2,8	16,1	104	0
2014	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60	8,7	9,8	4,6	140	0,1
2014	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	10	0,2	1,2	0,4	12	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	40	0,3	0,1	1,2	8	7,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,7	0,2	17	81	0
2014	379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ	80			8	32	0
Итого			450	18	17,9	58,9	466	11,9
Полдник								
2014	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	22	14,2	15	281	0,2
2013	276	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	10	0,4	0,9	1,8	19	0
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	110	4,3	3,7	7,1	80	0,8
Итого			200	26,7	18,8	23,9	380	1
Всего				55,8	49	125,8	1179	17

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Лалаян Лалаян Н.А.