



Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

/Боброва О. В./



# МЕНЮ

26 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		
<b>Завтрак</b>								
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,8	4	11,5	90	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	2	9,7	68	0,4
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	170	5,4	7,6	20,5	173	0,8
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,7</b>	<b>13,6</b>	<b>41,7</b>	<b>331</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,5	41	1,9
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,5</b>	<b>41</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	4,8	4	12	104	3
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	65	10,7	8,7	6,3	146	0,2
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	3,4	3	18,1	116	9,1
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,2	0,2	7,5	36	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	75	0,1	0,1	7,7	33	0,9
<b>Итого</b>			<b>448</b>	<b>21,7</b>	<b>16,1</b>	<b>61,6</b>	<b>482</b>	<b>13,2</b>
<b>Полдник</b>								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	9,9	7,1	1,2	85	0,3
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40	0,7	1,6	5,9	41	3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,6	0,1	3,7	18	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	70	0,6	0,5	3,8	22	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>11,8</b>	<b>9,3</b>	<b>14,6</b>	<b>166</b>	<b>3,4</b>
<b>Всего</b>				<b>43,7</b>	<b>39,1</b>	<b>127,4</b>	<b>1020</b>	<b>19,7</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.