

Утверждаю



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

МЕНЮ

13 мая 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	3,3	2,8	13,4	92	0,6
2014	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	170	7,4	10,1	29,4	239	0,2
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,4	50	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,9	6,1	12,7	113	0
Итого			400	14,2	19,2	65,9	494	0,8
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	13,2	56	2,6
Итого			100	0,7	0,1	13,2	56	2,6
Обед								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,5	9,3	8,1	155	12,5
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,3	1,3	1,2	22	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,3	13,7	66	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,2	16,2	77	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,2	17,1	72	2
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1,4	3	8,1	65	3,8
2014	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,5	3,6	9,9	79	7
Итого			600	17,5	17,9	74,3	536	25,5
Полдник								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	8,5	7,2	61	342	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	110	1,4	1,1	7,2	44	0,2
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	5,5	26	5,6
Итого			250	10,1	8,5	73,7	412	5,8
Всего				42,5	45,7	227,1	1498	34,7

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю



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

МЕНЮ

13 мая 2022 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	160	5,1	10,2	13,8	170	0,2
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,5	4,6	17,4	130	0,1
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3	2,4	10,6	76	0,5
Итого			350	12,6	17,2	41,8	376	0,8
II Завтрак								
К/К	К/К	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	13,2	56	2,6
Итого			100	0,7	0,1	13,2	56	2,6
Обед								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	75	7,2	7,2	6,1	118	9,3
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	1,2	5,8	2,2	84	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,4	50	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,9	0,2	12,7	60	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,1	0,1	11	47	1,5
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	55	1	2,3	5,8	48	2,7
2014	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	170	1,8	3,8	11,2	88	7,6
Итого			450	14,8	19,6	59,4	495	21,4
Полдник								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6,4	6,1	48	274	0
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	5,4	26	5,6
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	80	1	0,8	6,2	36	0,2
Итого			200	7,6	7,1	59,6	336	5,8
Всего				35,7	44	174	1263	30,6

завхоз Жукова Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.