

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

Боброва /Боброва О. В./

МЕНЮ

30 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								
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,6	23	0
2013	132	ЯЙЦА БАРЕНЫЕ	40	5,3	4,9	0,3	66	0
2014	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	4,5	8	18,7	165	0,1
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,7	3,3	2,9	45	2,6
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,8	0,2	11,4	55	0
Итого			400	12,8	16,8	48,7	401	12,7
II Завтрак								
2014	401	РЯЖЕНКА	100	3,5	3	5	65	0,4
Итого			100	3,5	3	5	65	0,4
Обед								
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3	5,6	9,9	103	4,7
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	140	18	9,4	19	251	11,6
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4,7	0,5	30,6	145	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50					0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	170			8,2	33	0
Итого			600	25,7	15,5	67,7	532	16,3
Полдник								
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	5,2	4,5	8,6	97	1
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100	8,6	7,6	18,4	181	0,1
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,4	0,7	2,3	16	0
Итого			250	14,2	12,8	29,3	294	1,1
Всего				56,2	48,1	150,7	1292	30,5

завхоз *Ткачева* Ткачева Е.А.

повар *Жукова* Жукова А.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ

30 мая 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								
			180	0,1		8,1	32	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2013	132	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,4	5,1	20,1	144	0
2014	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	60	1,1	5,1	4,4	68	4
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	2,6	0,4	17	82	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	350	13,1	15,1	49,9	387	4
Итого								
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	100	3,1	1	4,4	42	0,52
			100	3,1	1	4,4	42	0,52
Итого								
Обед								
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2,3	4,8	9,8	94	4
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	120	13,5	7,9	18,1	210	8
2013	69	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	30					0
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,2	0,3	20,3	97	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	110			9,7	39	0
			450	19	13	57,9	440	12
Итого								
Полдник								
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	70	7,7	7,4	11,9	148	0
2014	401	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	120	4	3,5	6,6	74	0,7
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,6	1,9	4,7	38	0
			200	12,3	12,8	23,2	260	0,7
Итого								
Всего				47,5	41,9	135,4	1129	17,22

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.