



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

МЕНЮ

4 марта 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	209	МАКАРОННИК	170	5,1	5,6	32,8	203	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	1,8	5,7	11,7	105	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180			1,9	8	0
Итого			400	6,9	11,3	46,4	316	0
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,1	8,7	37	1,7
Итого			100	0,4	0,1	8,7	37	1,7
Обед								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,2	8,8	5,5	133	3,3
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,4	1	1	18	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,1	58	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,2	16,2	77	0
2012	71	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,8	6,4	67	6,9
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	13,8	57	0,9
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	0,9	3,1	5,5	53	2,6
Итого			600	15,4	17,3	60,5	463	13,9
Полдник								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	7,9	9	57,3	343	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	110	1,2	1,1	6,8	42	0,2
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,1	0,1	2,5	12	2,6
Итого			250	9,2	10,2	66,6	397	2,8
Всего				31,9	38,9	182,2	1213	18,4

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.



заведующий
Боброва О. В.

МЕНЮ

4 марта 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								
2012	209	МАКАРОННИК	160	4,8	5,5	31,4	194	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,1	25	0
2014	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	2,2	3,3	14,4	96	0
Итого			350	7	8,8	51,9	315	0
II Завтрак								
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	50	2,7	3,6	27,1	152	0
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	50	0,2		4,7	20	0,4
Итого			100	2,9	3,6	31,8	172	0,4
Обед								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	75	5,6	6,8	3,7	99	2,5
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,4	1,1	1,4	20	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,2	0,2	7,9	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,4	49	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,1	0,1	10	42	0,7
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	55	0,5	1,2	3	26	1,4
2012	71	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	170	1,4	3,7	5,9	64	6,4
Итого			450	10,8	13,2	42,3	338	11,2
Полдник								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6,3	8,7	45,4	285	0
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,1	0,1	3	14	1,2
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	80	0,9	0,8	5,1	31	0,2
Итого			200	7,3	9,6	53,5	330	1,4
Всего				28	35,2	179,5	1155	13

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.