



Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с № 39

Боброва О. В.

МЕНЮ

21 марта 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	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,6	4,7	18,8	132	0,2
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,1	3,9	7	68	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180			1,6	6	0
Итого			400	4,7	8,6	27,4	206	0,2
II Завтрак								
2014	401	ЙОГУРТ	100	2,4	2,1	3,8	48	0,6
Итого			100	2,4	2,1	3,8	48	0,6
Обед								
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	2,5	5,9	9,3	101	4
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	4	0,4	25,9	123	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	0,1		0,2	1	0,5
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	140	12	7,2	10,1	166	7,9
2014	379	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170			13,3	54	0,5
Итого			600	18,6	13,5	58,8	445	12,9
Полдник								
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	3,2	2,7	5,3	60	0,6
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100	7	6,5	15,3	151	0
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,6	0,6	4,2	24	0
Итого			250	10,8	9,8	24,8	235	0,6
Всего				36,5	34	114,8	934	14,3

заведующий

Боброва

Боброва О.В.

повар

Жукова

Жукова А.В.



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

МЕНЮ

21 марта 2022 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	1,8	5,6	11,8	105	0
2013	178	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	3,8	4,4	18,1	129	0,3
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,6	26	0
Итого			350	5,6	10	36,5	260	0,3
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ	100	2,4	2,1	3,8	48	0,6
Итого			100	2,4	2,1	3,8	48	0,6
Обед								
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2	0,3	12,8	61	0
2013	69	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	30	0,1		0,2	1	0,5
2014	379	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	70			7,4	31	0,4
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	150	9,8	6,5	5,2	128	6,4
2013	224	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	160	2,7	8,4	9,7	132	3,6
Итого			450	14,6	15,2	35,3	353	10,9
Полдник								
2014	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	70	6,4	8,3	8,7	137	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	120	3,3	2,9	5,5	64	1,64
2014	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	1,2	1,6	8,6	54	0
Итого			200	10,9	12,8	22,8	252	1,64
Всего				33,5	40,1	98,4	913	13,44

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.