

Утверждаю

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



МЕНЮ

11 августа 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2013	172	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	180	5,5	5,7	27,5	183	0,5
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1	2,8	6,4	55	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	2,3	11	77	0,5
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,1	7,2	34	0
Итого			400	10,5	10,9	52,1	349	1
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	70	0,3	0,1	6,2	26	1,2
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,9	21,7	122	0
Итого			100	2,5	3	27,9	148	1,2
Обед								
2014	302	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	16,6	20,2	14,8	312	6,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,7	0,3	17,3	83	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	13,8	60	2,1
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	170	1,4	8,2	6,8	108	3,4
Итого			550	20,9	28,9	52,7	563	12,4
Полдник								
2014	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,2	7,4	6	97	4,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,6	0,1	3,5	17	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	3,1	2,6	13,3	90	0,6
Итого			250	10,9	10,1	22,8	204	5,1
Всего				44,8	52,9	155,5	1264	19,7

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ

11 августа 2022 г.

Ясли 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2013	172	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	4,9	5	24	161	0,5
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/15	1,8	5,6	12,2	107	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	2,5	2,1	9,3	67	0,4
Итого			345	9,2	12,7	45,5	335	0,9
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,1	8,8	38	1,8
Итого			100	0,4	0,1	8,8	38	1,8
Обед								
2014	302	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	140	14,4	18,1	13	276	6,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,7	0,3	17,3	83	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,1	0,1	10,9	46	1,2
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	140	1,3	6	5,7	82	2,7
Итого			420	18,5	24,5	46,9	487	10,1
Полдник								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50	5,1	6,4	3,5	76	2,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,6	0,1	3,5	17	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	140	2,6	2,1	10,2	71	0,5
Итого			200	8,3	8,6	17,2	164	3
Всего				36,4	45,9	118,4	1024	15,8

завхоз Жукова Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.