

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 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	172	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	180	5,8	9,1	30,5	227	0,6
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1,8	5,5	12,1	106	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	15,4	98	0,6
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,2	11,7	56	0
Итого			400	12,5	17,4	69,7	487	1,2
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	70	0,4	0,1	8,8	38	1,7
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			100	2,7	3	31,1	163	1,7
Обед								
2014	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	170	3,9	4,1	24,5	150	2,9
2014	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	18,1	20,4	16,3	325	6,9
2014	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,6	2,6	7,8	62	5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,2	0,3	20,7	98	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	15,7	68	2,5
Итого			600	27	27,6	85	703	17,3
Полдник								
2014	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,8	3,9	1,6	43	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	4,9	24	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,6	2,1	13,8	85	0,4
Итого			250	11,2	6,1	20,3	152	1,2
Всего				53,4	54,1	206,1	1505	21,4

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.

