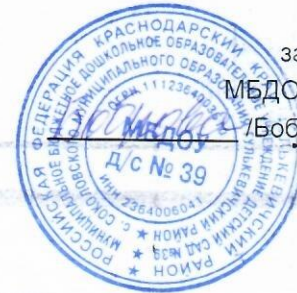


Утверждаю

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



# МЕНЮ

18 февраля 2022 г.

Если 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	209	МАКАРОННИК	160	3,3	6,3	20,9	154	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,8	31	0
2014	.3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	5	6,2	19,1	153	0,1
Итого			350	8,3	12,5	47,8	338	0,1
<b>II Завтрак</b>								
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	50	2,9	3,8	28,9	162	0
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	50	0,3	0,1	6,1	26	0,5
Итого			100	3,2	3,9	35	188	0,5
<b>Обед</b>								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	75	6,8	6,8	5,7	112	9,5
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,5	0,9	1,9	20	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	10,2	49	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,7	51	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,2	0,2	11,5	49	1,6
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	55	1	2	5,5	44	2,7
2012	71	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	170	2,6	4,2	10,8	93	13,9
Итого			450	14,3	14,4	56,3	418	28
<b>Полдник</b>								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6,6	8,3	45,1	280	0
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	5,7	27	2,4
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	80	1,1	1	5,6	35	0,2
Итого			200	7,9	9,5	56,4	342	2,6
<b>Всего</b>				<b>33,7</b>	<b>40,3</b>	<b>195,5</b>	<b>1286</b>	<b>31,2</b>

завхоз

*Ткачева Е.А.*

Ткачева Е.А.

повар

*Жукова А.В.*

Жукова А.В.



Утверждаю



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

# МЕНЮ

18 февраля 2022 г.

## Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	209	МАКАРОННИК	170	5,4	6,9	35,8	227	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,7	12,2	13,6	188	0,1
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180			2,3	9	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>11,1</b>	<b>19,1</b>	<b>51,7</b>	<b>424</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,6	41	1,9
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,6</b>	<b>41</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>								
2014	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,2	9,4	7,7	152	12,9
2014	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,3	1,3	1	21	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,8	71	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,2	16,3	77	0
2012	71	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,7	4,3	11,3	96	14,6
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,2	18,2	76	2
2013	212	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	1,8	3,3	10,1	78	4,8
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>79,4</b>	<b>571</b>	<b>34,5</b>
<b>Полдник</b>								
2014	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	8	10	57,6	352	0
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	110	1,5	1,3	7,9	50	0,3
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	5,5	26	5,6
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,7</b>	<b>11,5</b>	<b>71</b>	<b>428</b>	<b>5,9</b>
<b>Всего</b>				<b>40,3</b>	<b>49,7</b>	<b>211,7</b>	<b>1464</b>	<b>42,4</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.