

Утверждаю



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

МЕНЮ

6 июня 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								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,7	3,3	2,9	44	2,6
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	39	0
2014	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,6	11,8	1,8	145	0,2
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/15	1,7	4,6	11,4	95	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,4	22	0
Итого			345	11,4	19,9	29,6	345	2,8
II Завтрак								
2014	401	КЕФИР	100	2,8	2,5	3,9	52	0,7
Итого			100	2,8	2,5	3,9	52	0,7
Обед								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	125	4	5	11,3	107	5,6
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	75	13,1	12,4	5,9	187	0,3
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,8	3,1	18,2	112	8,7
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,8	0,3	17,7	84	0
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	0,9	0,1	1,9	12	2,9
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	70	0,1	0,1	7,4	32	0,9
Итого			450	23,7	21	62,4	534	18,4
Полдник								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	65	9	3,1	6,3	60	0,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,6	22	0
2014	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	25	0,5	1	2	22	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	100	1,8	1,6	6,5	48	0,4
Итого			200	12	5,8	19,4	152	0,5
Всего				49,9	49,2	115,3	1083	22,4

завхоз Жаппова Ткачева Е.А.

повар Шуркова Жукова А.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ

6 июня 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								
2014	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,3	16,9	2,2	204	0,2
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,2	29	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	44	0,8	3,9	3,4	52	3,1
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	8,1	39	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5,8	15,3	123	0
Итого			383	14,8	26,8	36,2	447	3,3
II Завтрак								
2014	401	КЕФИР	98	2,8	2,5	3,9	52	0,7
Итого			98	2,8	2,5	3,9	52	0,7
Обед								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,7	6,1	16,2	139	8
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	14	13,5	6,5	203	0,4
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,5	3,3	16,5	106	7,9
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	58	1,8	0,1	3,8	23	5,8
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	19/19	2,8	0,3	17,7	84	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	140	0,2	0,2	11,3	48	1,8
Итого			611	26	23,5	72	603	23,9
Полдник								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	6,9	2,4	5	46	0,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,6	0,1	4,2	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	0,7	0,1	4,6	22	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,8	2,4	11,6	79	0,5
2014	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,5	1,2	2,4	27	0
Итого			249	11,5	6,2	27,8	194	0,6
Всего				55,1	59	139,9	1296	28,5

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.