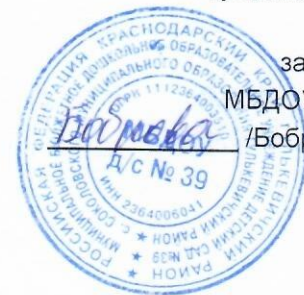


Утверждаю

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



# МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,1	13,1	2,6	158	0,3
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		4,7	19	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,9	4,3	3,7	58	3,4
2013	78	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,1	6,2	30	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	5,1	11,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,9</b>	<b>22,6</b>	<b>28,8</b>	<b>365</b>	<b>3,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	401	ЙОГУРТ	100	1,9	1,7	3,1	39	0,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>1,7</b>	<b>3,1</b>	<b>39</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3,5	5,9	9	103	4,2
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	12,9	12,6	5,6	187	0
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,6	3,5	9,3	75	4,4
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	60	1,8	0,1	3,8	23	5,9
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,6	0,3	16,6	79	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	140			6	24	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>22,4</b>	<b>22,4</b>	<b>50,3</b>	<b>491</b>	<b>14,5</b>
<b>Полдник</b>								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	7,3	2,9	4,7	47	0,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,6	0,1	3,9	19	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,5	21	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,1	10,9	73	0,4
2014	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,3		1,9	9	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,5</b>	<b>5,2</b>	<b>25,9</b>	<b>169</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>46,7</b>	<b>51,9</b>	<b>108,1</b>	<b>1064</b>	<b>19,2</b>

завхоз Ткачева Е.А. Ткачева Е.А.

повар Жукова А.В. Жукова А.В.



