

Утверждаю

заведующий  
МБДОУ д/с 38  
Вадеченкова С.В./



**МЕНЮ**  
1 сентября 2021 г.

**ЯСЛИ**

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>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	130	3,1	5,1	14,9	118	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,4	1,9	10,6	70	0,4
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	3	2,7	0,2	37	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>10</b>	<b>9,8</b>	<b>35,4</b>	<b>271</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>3,8</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	6,4	5,9	11,5	126	2,3
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	125	11,9	16,8	15,2	262	6,8
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	40	1,1	1,9	5,7	46	3,6
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	8,6	37	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
2013	69	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	40	0,4	0,1	1,5	9	4
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>23,7</b>	<b>25,2</b>	<b>67</b>	<b>597</b>	<b>17,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5,8	3	38,6	204	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,8	7,4	83	0,8
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,3	0,3	7,6	37	3,2
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>10,6</b>	<b>7,1</b>	<b>53,6</b>	<b>324</b>	<b>4</b>
<b>Всего</b>				<b>46,8</b>	<b>44</b>	<b>159,8</b>	<b>1252</b>	<b>23,6</b>



Утверждаю

заведующий  
МБДОУ д/с 38  
/Вадеченкова С.В./

# МЕНЮ

1 сентября 2021 г.

## САД

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	4,6	7	23	174	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	12,4	80	0,5
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	19	3	2,7	0,2	37	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/7	1,9	6	12,6	112	0
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>13,7</b>	<b>18</b>	<b>57,9</b>	<b>449</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	2,5	1,9	3,8	60	0,9
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>3,8</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4	4,2	10,5	96	1,3
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	13	15,1	20	268	9
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	1,6	2,9	8,6	69	5,3
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	21,8	90	1,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2013	69	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,7	0,1	2,2	14	5,9
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>23,6</b>	<b>23</b>	<b>89,8</b>	<b>665</b>	<b>23,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6,2	4,6	42,6	237	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,5	3,9	7,5	84	0,8
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>11,1</b>	<b>8,9</b>	<b>59,6</b>	<b>367</b>	<b>4,8</b>
<b>Всего</b>				<b>50,9</b>	<b>51,8</b>	<b>211,1</b>	<b>1541</b>	<b>30</b>