

Меню 1 день

Утверждаю

МБДОУ «Детский сад №39 «Юбилейный»

Заведующий Н.И. Усачева

Сад

На 14 июля 2025г.

Сбор	№	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энерге	Витам.
рецен	Техн.	карт		Белки, г	Жиры, г	Угле-	воды, г	Тическая	С, мг
ЗАВТРАК									
204,	204,	205	Макаронны отварные с	170	3,5	3,2	0,7	128	0,00
205	205	маслом							
393		Чай с молоком	180	0,12	0,02	10,2		41,00	2,83
		Печенье	1 шт	1,5	1,95	14,9		83,4	-
7		Сыр(порциями)	15	3,48	44,25	0		54,00	1,05
Итого				8,6	49,42	25,8		306,4	3,88
2 ЗАВТРАК									
399		Сок(яблочный)	96,5	0,5	-	10,1		42,22	2
Итого				0,5		10,1		42,22	2
ОБЕД									
80,82		Суп картофельный с	200	2,18	2,84	14,29		65,88	8,25
		рисом на м/б							
286		Тфтели мясные	70	11,78	12,91	14,90		223,00	1,13
354		Соус сметанный	50	0,56	2	2,35		29,64	0,02
		Каша гречневая	150	3,48	4,42	20,22		130,76	0,52
		расыпчатая							
376		Компот из сухофруктов	200	0,330	0,01	20,85		84,83	0,30
511		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,20	0,00
Итого				20,31	22,54	82,63		586,31	10,22
ПОЛДНИК									
395		Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82		107	1,43
1		Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62		136	
41				0,62	0,04	5,81		26,15	2,31
Итого				6,12	10,74	30,44		243	1,43
УЖИН									
45	45	Винегрет	200	2,73	12,35	16,88		189,6	20,5
213		Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,60	0,28		63	-
392		Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,46		37,89	0,03
512		Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32		94,00	0,00
511		Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02		52,2	0,00
Итого				13,01	17,73	55,96		436,69	20,53
ВСЕГО				49,16	100,47	210,74		1640,77	40,37

Повар

Меню 1 день

Утверждаю

МБДОУ «Детский сад №39 «Юбилейный»

Заведующий Н.И.Усачева

ЯСЛИ

На 14 июля 2025г.

Сбор	№	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энергетическая ценность	Витам. С, мг
рецепт	Тех. карт			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		Тщеская	
ЗАВТРАК									
204, 205	204, 205	Макароны отварные с маслом	120	4,94	3,79	23,73	148,9	0,00-	
393		Чай с молоком	150	0,09	0,0	7,1	29,00	1,42	
		Печенье	1 шт	1,5	1,95	14,9	83,4	-	
7		Сыр(попцям)	10	2,32	2,95	-	36	0,07	
Итого									
				8,85	8,69	45,73	297,3	1,49	
2 ЗАВТРАК									
399		Сок (яблочный)	100	0,5	-	10,1	42,22	2	
Итого									
				0,5	-	10,1	42,22	2	
ОБЕД									
80,82		Суп картофельный с рисом на м/б	150	2,18	2,84	14,29	65,88	8,25	
286		Тефтели мясные	60	8,84	9,68	11,17	167,25	0,84	
354		Соевые сметанные каша гречневая	40	0,56	2	2,35	29,64	0,02	
			110	3,48	4,42	20,22	130,76	0,52	
376		Компот из сухофруктов	180	0,330	0,01	20,85	84,83	0,30	
511		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-	
Итого									
				16,71	19,19	75,56	513,16	10,31	
ПОЛДНИК									
397		Какао с молоком	180	3,05	2,65	13,18	89,16	1,19	
1		Бутерброд с маслом	20/5	2,41	3,66	15,19	104	-	
Итого									
				0,62	0,04	5,81	26,15	2,31	
УЖИН									
45	45	Винегрет	180	2,44	5,38	17,26	127,45	14,97	
213		Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,60	0,28	63	-	
392		Чай с лимоном	180	0,05	0,02	7,88	31,58	0,02	
512		Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47,00	0,00	
511		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	
Итого									
				10,47	10,44	41,76	303,83	14,99	
Всего									
				42,610	44,67	207,33	1375,82	31,31	

Повар

24