

Меню 3 день

Утверждаю

МБДОУ «Детский сад №39 «Юбилейный»

Ясли

Заведующий 4/1 Н.И.Усачева

На 21 мая 2025г.

Сбор Ник рецеп	№ Техн. карт	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге Тическая ценность	Витам. С,мг
				Белки,г	Жиры,г	Угле- воды,г		
ЗАВТРАК								
		Каша манная с молоком	150	3,4	3,96	27,83	161,0	0,00
397		Какао с молоком	180	3,05	2,65	13,18	89,16	1,19
1	1	Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,66	15,19	104	
7		Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,07
Итого				11,18	13,22	56,2	390,16	1,26
2 ЗАВТРАК								
399		Сок(грушевый)	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2,00
Итого				0,5	-	10,1	42,2	2,00
ОБЕД								
80,82		Суп картофельный с крупой, макаронными изделиями на м/б	150	2,18	2,84	14,29	65,88	8,25
298	298	Голубцы ленивые с мясом	140	10,61	6,81	15,04	164,00	3,71
		Соус сметанный	30	0,7	2,5	2,93	37,05	0,02
376		Компот из свежих фруктов	180	0,330	0,01	20,85	84,83	0,30
511		Хлеб ржаной	40	1,032	0,24	6,68	34,80	0,00
Итого				14,85	12,4	59,79	386,56	12,25
ПОЛДНИК								
401		Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
469		Булочка домашняя	65	3,64	6,26	29,96	179,00	0,00
Итого				7,99	10,01	35,96	254,00	1,05
УЖИН								
238		Запеканка из творога с морковью	130	11,6	10,29	23,78	234,00	0,71
351		Соус из кураги	50	0,024	0,015	0,75	2,95	0,15
392		Чай с сахаром	180	0,05	0,02	7,88	31,58	0,02
512		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50	0,00
итого				14,04	10,63	46,90	339,03	0,88
всего				49,31	48,13	213,5	1449,62	17,44

Повар _____

Меню 3 день

Утверждаю

МБДОУ «Детский сад №39 «Юбилейный»

САД

Заведующий У/ Н.И.Усачева

На 21 мая 2025г.

Сбор Ник рецеп	№ Техн. карт	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге Тическая ценность	Витам. С, мг
				Белки,г	Жиры,г	Угле- воды,г		
ЗАВТРАК								
168		Каша манная с молоком	200	4,52	4,07	35,46	197,00	0,00
397		Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1	1	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136	
7		Сыр(порциями)	15	3,48	44,25	0	54,00	1,05
Итого				14,12	59,06	65,9	494,00	2,48
2 ЗАВТРАК								
399		Сок(грушевый)	103	0,5	0,00	10,1	42,22	2,00
Итого				0,5		10,1	42,22	2,00
ОБЕД								
80,82		Суп картофельный с крупой, макаронными изделиями на м/б	200	2,18	2,84	14,29	65,88	8,25
298	298	Голубцы ленивые с мясом в сметан. соусе	180	14,1	9,04	20,26	219,00	5,20
		Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37,05	0,02
376		Компот из свежих фруктов	200	0,33	0,01	20,85	84,83	0,3
511		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,40	0,00
ИТОГО				19,95	14,87	71,69	476,16	13,77
ПОЛДНИК								
401		Кефир	197	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
469		Булочка домашняя	80	3,64	6,26	29,96	179,00	0,00
итого				8,86	10,76	37,16	269,00	1,26
УЖИН								
238		Запеканка из творога с морковью	160	17,49	15,43	35,67	351,00	1,07
351		Соус из кураги	60	0,024	0,015	0,75	2,95	0,162
392		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03
512		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,00	0,00
итого				20,73	15,87	65,20	485,84	1,26
всего				65,11	102,8	255,93	1767,22	20,77

Повар _____