

Утверждаю

Заведующий

Н.И.Усачева

Меню 6 день

Ясли

На 07 июля 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 рисовая молочная	150	2,59	5,61	19,74	139,97	0,52
393		Чай с молоком	150	0,09	0,0	7,1	29,00	1,42
		Печенье	15	1,5	1,95	14,9	83,4	
7		Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0	36,00	0,07
итого				6,5	10,51	41,74	288,37	2,01
2 ЗАВТРАК								
399		Сок (яблочный)	100	0,5	-	10,1	42,22	2
итого				0,5		10,1	42,22	2
ОБЕД								
81		Суп картофельный с бобовыми на м/б	150	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65
204, 205		Макароны отварные с маслом	120	4,94	3,79	23,73	148,9	0,00
286		Тефтели мясные	60	8,84	9,68	11,17	167,25	0,84
383		Компот из сушеных фруктов	180	0,07	0,00	16,71	67.11	0,005
511		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-
354		Соус сметанный	40	0,56	2,0	2,35	29,64	0,02
итого				20,12	19,22	73,7	555,5	5,52
ПОЛДНИК								
395		Какао с молок.	180	3,05	2,65	13,18	89,16	1,19
1		Бутерброд с маслом	25/5	2,41	3,66	15,19	104	
итого				5,46	6,31	34,68	193,16	1,19
УЖИН								
		Капуста тушеная	150	3,02	2,22	11,19	78,1	18,3
213		Яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63	0
392		Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,02	7,88	31,58	0,02
512		Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,50	0,00
511		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
итого				11,84	7,38	40,52	277,98	18,32
всего				44,42	44,12	200,74	1357,23	29,04

Повар

Меню 6 день

МБДОУ «Детский сад №39 «Юбилейный»

Утверждаю

Сад

Заведующий

Н.И.Усачева

На 07 июля 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 рисовая молочная	200	2,59	5,61	19,74	139,97	0,52
393		Чай с молоком	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
		Печенье	15	1,5	1,95	14,9	83,4	
7		Сыр(порциями)	15	3,48	44,25	0	54,00	1,05
Итого				7,69	59,52	44,84	318,37	4,4
2 ЗАВТРАК								
399		Сок (яблочный)	97,3	0,5	-	10,1	42,22	2
Итого				0,5		10,1	42,22	2
ОБЕД								
81		Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65
204, 205		Макароны отварные с маслом	150	3,5	3,2	0,7	128,0	0,00
286		Тефтели мясные	70	11,78	12,91	14,90	223,00	1,13
383		Компот из сушеных фруктов	200	0,07	16,71		67,11	0,005
511		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00
354		Соус сметанный	50	0,77	1,8	5,3	40,6	0,15
итого				22,49	22,48	60,69	612,71	5,94
ПОЛДНИК								
395		Какао с молок.	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1		Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	1,36	
итого				6,12	10,74	30,44	243	1,43
УЖИН								
		Капуста тушеная	150	3,097	4,855	14,142	112,65	25,74
213		Яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63	0
392		Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03
512		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50	0,00
511		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00
итого				12,59	10,13	48,39	336,24	25,77
всего				49,39	102,87	194,46	1552,54	39,54

Повар