

Меню 9 день

МБДОУ «Детский сад №39 «Юбилейный»



Сад

Н.И. Усачева

На 10 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								
180	180	Каша пшенная с молоком	200	8,14	9,68	38,39	273,00	1,46
395		Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
1		Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
Итого				13,44	19,64	87,06	500	2,63
2 ЗАВТРАК								
399		Сок (яблочный)	96,2	0,5	-	10,1	42,22	2
Итого				0,5		10,1	42,22	2
ОБЕД								
20		Салат из свежей капусты	50	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22
76		Рассольник ленинград. на курином бульоне со сметаной	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03
276		Жаркое по- домашнему	180	27,53	7,46	21,95	265,00	8,97
376		Компот из свежих фруктов	200	0,33	0,01	20,85	84,33	0,3
511		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0-00
Итого				32,22	14,46	70,59	542,33	31,52
ПОЛДНИК								
401		Кефир	211,5	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
512		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50	0,00
		Повидло	20,2	1,54	0,16	13,14	59,5	0,03
итого			Яблоко 1 шт	9,13	4,96	34,83	220	1,29
УЖИН								
33		Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75
215		Омлет натуральный	180	7,52	13,46	1,51	157	0,15
392		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03
512		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47,00	0,00
511		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00
Итого				11,85	17,08	34,83	341,04	4,93
всего				66,84	56,14	237,41	1645,59	42,37

Повар 21



Утверждаю

Заведующий

Н.И. Усачева

Меню 9 день

Ясли

На 10 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								
180	180	Каша пшенная с молоком	150	6,10	7,26	28,79	204,75	1,09
395		Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2	11,96	75,83	0,98
1		Бутерброд с маслом	20/5	2,41	3,66	15,19	104	-
Итого				10,88	12,92	55,94	384,58	2,07
2 ЗАВТРАК								
399		Сок (яблочный)	100	0,5	-	10,1	42,22	2
Итого				0,5		10,1	42,22	2
ОБЕД								
20		Салат из свежей капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
		Рассольник ленинград. на курином бульоне со сметаной	150	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03
276		Жаркое по- домашнему	160	20,8	5,33	18,5	205,00	7,26
376		Компот из свежих фруктов	180	0,330	0,01	20,85	84,83	0,30
511		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-
итого				24,88	11,72	61,6	452,09	25,21
ПОЛДНИК								
401		Кефир	200	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
512		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,50	0,00
		Повидло	15	1,54	0,16	13,14	59,5	0,03
итого			1 шт	8,26	4,21	33,63	205	1,08
УЖИН								
33		Салат из свеклы	40	0,6	3,04	4,52	43,77	2
215		Омлет натуральный	150	7,52	13,46	1,51	157	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
511		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00
итого				11,86	17,06	35,08	337,65	2,17
всего				56,38	45,91	196,35	1421,54	32,53

Повар