

Меню 2 день

Утверждаю

МБДОУ «Детский сад №39 «Юбилейный»

Ясли

Заведующий  Н.И.Усачева

На 17 июня 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								
177		Каша из смеси круп вязкая	150	7,51	8,34	30,44	227	0,91
395		Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2	11,96	75,83	0,98
1		Бутерброд с маслом	25/5	2,41	3,66	15,19	104	-
Итого				12,29	14,00	57,59	406,83	1,89
2 ЗАВТРАК								
399		Сок (виноградный)	100	0,5	-	10,1	42,22	2
Итого				0,5	-	10,1	42,22	2
ОБЕД								
		Салат из свеклы	40	0,6	3,04	4,52	43,77	2
		Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	180	1,4	3,9	6,79	68	14,77
321	20	Пюре картофельное	120	3,35	5,58	21,45	149,65	5,29
282		Котлета мясная	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09
376		Компот из с/ф	180	0,330	0,01	20,85	84,83	0,30
511		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-
Итого				16,33	19,7	69,71	518,3	22,45
ПОЛДНИК								
368		Фрукт(яблоко)	1 шт.	0,40	0,40	9,8	44	10
401		Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05
		Зефир	1/2 шт.	1,5	1,95	14,9	83,4	-
Итого				6,25	6,1	30,7	202,4	11,05
УЖИН								
247, 320		Рыба тушеная с овощами, яйцо	160/40	15,3	7,7	4,1	146,00	3,33
392		Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,02	9,46	37,89	0,03
512		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,50	0,00
511		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,30
Итого				19,04	8,26	34,73	289,19	3,66
Всего				54,41	48,06	202,83	1458,94	41,05

Повар 

Меню 2 день

Утверждаю

МБДОУ «Детский сад №39 «Юбилейный»

Сад

Заведующий

Н.И.Усачева

На 17 июня 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								
177		Каша из смеси круп вязкая	200	10,06	11,34	41,26	307,00	1,22
395		Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
1		Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	
				15,36	21,3	70,24	534,00	2,39
Итого								
2 ЗАВТРАК								
399		Сок (виноградный)	103,7	0,5	-	10,1	42,22	2
Итого				0,5		10,1	42,22	2
ОБЕД								
		Салат из свеклы	60	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75
		Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200	1,4	3,9	6,79	68,00	14,77
321		Пюре картофельное	140	3,10	4,85	20,45	138,6	18,43
282		Котлета мясная	70	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12
376		Компот из с/ф	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				19,96	21,4	74,85	573,58	38,37
ПОЛДНИК								
368		Фрукт(яблоко)	1 шт.	0,40	0,40	9,8	44	10
401		Кефир	206	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
		Зефир	1/2 шт.	1,5	1,95	14,9	83,4	-
ИТОГО				7,12	6,85	31,9	217,4	11,26
УЖИН								
247, 320		Рыба тушеная с овощами	200	25,53	9,62	5,5	185,00	4,9
392		Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03
213		Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0
512		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50	0,00
511		Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0,30
ИТОГО				34,36	14,78	36,41	391,18	5,23
ВСЕГО				79,3	64,33	223,5	1758,39	59,25

Повар

