

Меню 3 день

Утверждаю

МБДОУ «Детский сад №39 «Юбилейный»

Ясли

Заведующий

*Усачева*

Н.И.Усачева

На 18 июня 2025г.

| Сбор<br>Ник<br>рецеп | №<br>Техн.<br>карт | Наименование блюда                                            | Выход | Химический состав |        |                 | Энерге<br>Тическая<br>ценность | Витам.<br>С,мг |
|----------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------|-------|-------------------|--------|-----------------|--------------------------------|----------------|
|                      |                    |                                                               |       | Белки,г           | Жиры,г | Угле-<br>воды,г |                                |                |
| ЗАВТРАК              |                    |                                                               |       |                   |        |                 |                                |                |
|                      |                    | Каша манная с<br>молоком                                      | 150   | 3,4               | 3,96   | 27,83           | 161,0                          | 0,00           |
| 397                  |                    | Кофейный напиток с<br>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(виноградный)                                              | 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<br>крупой, макаронными<br>изделиями на м/б | 150   | 2,18              | 2,84   | 14,29           | 65,88                          | 8,25           |
| 298                  | 298                | Голубцы ленивые с<br>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<br>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<br>морковью                            | 130   | 11,6              | 10,29  | 23,78           | 234,00                         | 0,71           |
| 351                  |                    | Соус молочный<br>сладкий                                      | 40    | 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          |

*новар* *У*

Меню 3 день

Утверждаю

МБДОУ «Детский сад №39 «Юбилейный»

САД

Заведующий Мед. Н.И.Усачева

На 18 июня 2025г.

| Сбор<br>Ник<br>рецеп | №<br>Техн.<br>карт | Наименование блюда                                            | Выход | Химический состав |        |                 | Энерге<br>Тическая<br>ценность | Витам.<br>С,мг |
|----------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------|-------|-------------------|--------|-----------------|--------------------------------|----------------|
|                      |                    |                                                               |       | Белки,г           | Жиры,г | Угле-<br>воды,г |                                |                |
| ЗАВТРАК              |                    |                                                               |       |                   |        |                 |                                |                |
| 168                  |                    | Каша манная с<br>молоком                                      | 200   | 4,52              | 4,07   | 35,46           | 197,00                         | 0,00           |
| 397                  |                    | Кофейный напиток с<br>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(виноградный)                                              | 100,9 | 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<br>крупой, макаронными<br>изделиями на м/б | 200   | 2,18              | 2,84   | 14,29           | 65,88                          | 8,25           |
| 298                  | 298                | Голубцы ленивые с<br>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<br>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                                                         | 193,1 | 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<br>морковью                            | 160   | 17,49             | 15,43  | 35,67           | 351,00                         | 1,07           |
| 351                  |                    | Соус молочный<br>сладкий                                      | 50    | 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 Мед.