

Сбор	№ тех. карт	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энергетическая ценность	Витам. С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		Тягучая	

236		Пудинг из творога с рисом	160	22,09	14,91	28,40		336,00	0,27
395		Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36		91,00	1,17
1		Бутерброд с маслом	35/10	2,45	7,55	14,62		136	
351		Соевое молочное	50	0,971	2,260	6,63		50,75	0,162
Итого				28,36	27,13	64,01		613,75	1,6

399		Сок (виноградный)	98	0,5	-	10,1		42,22	2
Итого				0,5		10,1		42,22	2

83,121, 122		Суп картофельный с овсяными хлопьями на курином бульоне	200	4,78	3,73	11,12		97,29	8,07
		Котлеты рубленые из птицы	80	17,22	18,03	9,84		270,18	
		Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,15		112,76	25,76
376		Компот из сушеных фруктов	200	0,330	0,01	20,85		84,83	0,30
511		Хлеб ржаной	45,3	2,64	0,48	13,36		69,40	0,00
Итого				28,07	27,11	69,32		634,46	34,13

368		Фрукт(яблоко)	1 шт.	0,40	0,40	9,8		44	10
401		Кефир	196,1	5,22	4,50	7,20		90,00	1,26
466		Плюшка	80	3,64	6,29	16,96		179,00	0,00
Итого				10,86	11,19	33,96		313	11,26

168	168	Каша ячневая молочная	200	5,43	4,23	38,27		213,00	
392		Чай с молоком	200	0,06	0,02	9,46		37,89	0,03
512		Хлеб пшеничный	45,7	2,37	0,3	14,49		70,50	0,00
Итого				7,86	4,55	62,22		321,39	0,03
Всего				75,65	69,98	239,61		1924,82	49,02

Повар

МБДОУ «Детский сад №39 «Юбилейный»
 Утверждаю
 Н.И.Усачева



Меню 5 день

Ясли

На 20 июня 2025г.

Сбор	№	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Энергетическая ценность	Витам.
рецепт	Тех. карт			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		Тщеская	С, мг
ЗАВТРАК									
236		Пудинг из творога с рисом	130	14,73	9,94	18,93	224,00	0,19	
395		Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2	11,96	75,83	0,98	
1		Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,66	15,19	104	-	
351		Сокс молочный	40	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	
2 ЗАВТРАК									
399		Сок (виноградный)	100	0,5	-	10,1	42,22	2	
ОБЕД									
83,121, 122		Суп картофельный с овсяными хлопьями на курином бульоне	150	4,78	3,73	11,12	97,29	8,07	
		Котлеты рубленые из птицы	60	17,22	18,03	9,84	270,18	0	
		Капуста тушеная	120	3,02	2,22	11,19	78,1	18,3	
376		Компот из сушеных фруктов	180	0,330	0,01	20,85	84,83	0,30	
511		Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8	-	
ПОЛДНИК									
		Яблоко	1 шт.	0,40	0,30	10,30	46,00	10	
401		Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	
466		Сдоба обыкновенная	65	3,64	6,29	16,96	179,00	0,00	
УЖИН									
168	168	Каша ячневая молочная	200	4,48	4,08	29,94	173,00	0,00	
392		Чай с сахаром	180	0,05	0,02	7,88	31,58	0,02	
512		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	70,50	0,00	
Итого									
				62,94	77,41	207,56	1635,08	41,07	
всего									

Повар