

ИЛСЖ

Повар

Утверждено

Н.И.Усачева



Сбор	№	Наименование блюда	Выход	Химический состав	Энергетическая ценность	Витам.
рецен	Техн. карт.			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г
393		Чай с молоком	150	0,09	0,0	7,1
		молочная	150	2,59	5,61	19,74
		Каша рисовая	150	2,59	5,61	19,74
						139,97
						0,52
393		Чай с молоком	150	0,09	0,0	7,1
		Печенье	15	1,5	1,95	14,9
		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0
7						288,37
						2,01
Итого						
2 ЗАВТРАК						
399		Сок (виноградный)	100	0,5	-	10,1
						42,22
						2
Итого						
ОБЕД						
81		Суп картофельный с бобовыми на м/б	150	4,39	4,21	13,06
						107,8
						4,65
204,		Макароны отварные с маслом	120	4,94	3,79	23,73
						148,9
						0,00
286		Тфтели 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		Сок сметанный	40	0,56	2,0	2,35
						29,64
						0,02
Итого						
ПОЛДНИК						
395		Кофейный напиток с молоком.	180	3,05	2,65	13,18
						89,16
						1,19
1		Булочки с маслом	25/10	2,41	3,66	15,19
						104
						1,19
Итого						
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						
ВСЕГО						
				44,42	44,12	200,74
				11,84	7,38	40,52
						277,98
						18,32
						29,04

Меню 6 день

МБДОУ «Детский сад №39 «Юбилейный»

Утверждаю

Сад

Заведующий

Н.И.Усачева

На 23 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								
		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	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 (виноградный)	103,5	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		Кофейный напиток с молоч.	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