

Меню 1 день

Утверждаю

МБДОУ «Детский сад №39 «Юбилейный»

ЯСЛИ

Заведующий

Н.И.Усачева

На 28 июля 2025г.

| Сбор<br>ник<br>рецепт | №<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               |                    |                                    |       |                   |        |                 |                                |                |
| 204,<br>205           | 204,<br>205        | Макароны отварные с<br>маслом      | 120   | 4,94              | 3,79   | 23,73           | 148,9                          | 0,00-          |
| 393                   |                    | Чай с молоком                      | 150   | 0,09              | 0,0    | 7,1             | 29,00                          | 1,42           |
|                       |                    | Печенье                            | 1 шт  | 1,5               | 1,95   | 14,9            | 83,4                           | -              |
| 7                     |                    | Сыр(порциями)                      | 10    | 2,32              | 2,95   | -               | 36                             | 0,07           |
| Итого                 |                    |                                    |       | 8,85              | 8,69   | 45,73           | 297,3                          | 1,49           |
| 2 ЗАВТРАК             |                    |                                    |       |                   |        |                 |                                |                |
| 399                   |                    | Сок (яблочный)                     | 100   | 0,5               | -      | 10,1            | 42,22                          | 2              |
| Итого                 |                    |                                    |       | 0,5               | -      | 10,1            | 42,22                          | 2              |
| ОБЕД                  |                    |                                    |       |                   |        |                 |                                |                |
| 80,82                 |                    | Суп картофельный с<br>рисом на м/б | 150   | 2,18              | 2,84   | 14,29           | 65,88                          | 8,25           |
| 286                   |                    | Тефтели мясные                     | 60    | 8,84              | 9,68   | 11,17           | 167,25                         | 0,84           |
| 354                   |                    | Соус сметанный                     | 40    | 0,56              | 2      | 2,35            | 29,64                          | 0,02           |
|                       |                    | Каша гречневая<br>рассыпчатая      | 110   | 3,48              | 4,42   | 20,22           | 130,76                         | 0,52           |
| 376                   |                    | Компот из сухофруктов              | 180   | 0,330             | 0,01   | 20,85           | 84,83                          | 0,30           |
| 511                   |                    | Хлеб ржаной                        | 20    | 1,32              | 0,24   | 6,68            | 34,80                          | -              |
| Итого                 |                    |                                    |       | 16,71             | 19,19  | 75,56           | 513,16                         | 10,31          |
| ПОЛДНИК               |                    |                                    |       |                   |        |                 |                                |                |
| 397                   |                    | Какао с молоком                    | 180   | 3,05              | 2,65   | 13,18           | 89,16                          | 1,19           |
| 1                     |                    | Бутерброд с маслом                 | 20/5  | 2,41              | 3,66   | 15,19           | 104                            | -              |
|                       |                    |                                    |       | 0,62              | 0,04   | 5,81            | 26,15                          | 2,31           |
| Итого                 |                    |                                    |       | 6,080             | 6,35   | 34,180          | 219,31                         | 3,5            |
| УЖИН                  |                    |                                    |       |                   |        |                 |                                |                |
| 45                    | 45                 | Винегрет                           | 180   | 2,44              | 5,38   | 17,26           | 127,45                         | 14,97          |
| 213                   |                    | Яйцо вареное                       | 1 шт  | 5,08              | 4,60   | 0,28            | 63                             | -              |
| 392                   |                    | Чай с лимоном                      | 180   | 0,05              | 0,02   | 7,88            | 31,58                          | 0,02           |
| 512                   |                    | Хлеб пшеничный                     | 25    | 1,58              | 0,2    | 9,66            | 47,00                          | 0,00           |
| 511                   |                    | Хлеб ржаной                        | 20    | 1,32              | 0,24   | 6,68            | 34,80                          | 0,00           |
| Итого                 |                    |                                    |       | 10,47             | 10,44  | 41,76           | 303,83                         | 14,99          |
| Всего                 |                    |                                    |       | 42,610            | 44,67  | 207,33          | 1375,82                        | 31,31          |

Повар

Меню 1 день

Утверждаю

МБДОУ «Детский сад №39 «Юбилейный»

Сад

Заведующий

Н.И.Усачева

На 28 июля 2025г.

| Сбор<br>Ник<br>рецеп | №<br>Техн.<br>карт | Наименование блюда                 | Выход | Химический состав |        |                 | Энергетическая<br>ценность | Витам.<br>С,мг |
|----------------------|--------------------|------------------------------------|-------|-------------------|--------|-----------------|----------------------------|----------------|
|                      |                    |                                    |       | Белки,г           | Жиры,г | Угле-<br>воды,г |                            |                |
| ЗАВТРАК              |                    |                                    |       |                   |        |                 |                            |                |
| 204,<br>205          | 204,<br>205        | Макароны отварные с<br>маслом      | 170   | 3,5               | 3,2    | 0,7             | 128                        | 0,00           |
| 393                  |                    | Чай с молоком                      | 180   | 0,12              | 0,02   | 10,2            | 41,00                      | 2,83           |
|                      |                    | Печенье                            | 1 шт  | 1,5               | 1,95   | 14,9            | 83,4                       | -              |
| 7                    |                    | Сыр(порциями)                      | 15    | 3,48              | 44,25  | 0               | 54,00                      | 1,05           |
| Итого                |                    |                                    |       | 8,6               | 49,42  | 25,8            | 306,4                      | 3,88           |
| 2 ЗАВТРАК            |                    |                                    |       |                   |        |                 |                            |                |
| 399                  |                    | Сок(яблочный)                      | 97    | 0,5               |        | 10,1            | 42,22                      | 2              |
| Итого                |                    |                                    |       | 0,5               |        | 10,1            | 42,22                      | 2              |
| ОБЕД                 |                    |                                    |       |                   |        |                 |                            |                |
| 80,82                |                    | Суп картофельный с<br>рисом на м/б | 200   | 2,18              | 2,84   | 14,29           | 65,88                      | 8,25           |
| 286                  |                    | Тефтели мясные                     | 70    | 11,78             | 12,91  | 14,90           | 223,00                     | 1,13           |
| 354                  |                    | Соус сметанный                     | 50    | 0,56              | 2      | 2,35            | 29,64                      | 0,02           |
|                      |                    | Каша гречневая<br>рассыпчатая      | 150   | 3,48              | 4,42   | 20,22           | 130,76                     | 0,52           |
| 376                  |                    | Компот из сухофруктов              | 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                |                    |                                    |       | 20,31             | 22,54  | 82,63           | 586,31                     | 10,22          |
| ПОЛДНИК              |                    |                                    |       |                   |        |                 |                            |                |
| 395                  |                    | Какао с молоком                    | 200   | 3,67              | 3,19   | 15,82           | 107                        | 1,43           |
| 1                    |                    | Бутерброд с маслом                 | 30/10 | 2,45              | 7,55   | 14,62           | 136                        |                |
| 41                   |                    |                                    |       | 0,62              | 0,04   | 5,81            | 26,15                      | 2,31           |
| ИТОГО                |                    |                                    |       | 6,12              | 10,74  | 30,44           | 243                        | 1,43           |
| УЖИН                 |                    |                                    |       |                   |        |                 |                            |                |
| 45                   | 45                 | Винегрет                           | 200   | 2,73              | 12,35  | 16,88           | 189,6                      | 20,5           |
| 213                  |                    | Яйцо вареное                       | 1 шт  | 5,08              | 4,60   | 0,28            | 63                         | -              |
| 392                  |                    | Чай с лимоном                      | 200   | 0,06              | 0,02   | 9,46            | 37,89                      | 0,03           |
| 512                  |                    | Хлеб пшеничный                     | 30    | 3,16              | 0,4    | 19,32           | 94,00                      | 0,00           |
| 511                  |                    | Хлеб ржаной                        | 20    | 1,98              | 0,36   | 10,02           | 52,2                       | 0,00           |
| ИТОГО                |                    |                                    |       | 13,01             | 17,73  | 55,96           | 436,69                     | 20,53          |
| ВСЕГО                |                    |                                    |       | 49,16             | 100,47 | 210,74          | 1640,77                    | 40,37          |

Повар