

Утверждаю

Заведующая
МДОУ - детский сад „ Солнышко”
/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

3 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ	205	5,3	5,5	23,3	165	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35	0
2008		ПРЯНИК	25	2,1	1,6	26,3	128	0
Итого			410	7,4	7,1	58,4	328	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008	56	ИКРА ОВОЩНАЯ	40	0,9	1,7	4,9	40	2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	2,1	2,7	9,9	74	7,5
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	60	8,4	21,1	6,8	254	1,2
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,9	4,6	30,7	184	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170			8,8	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,6	80	0
Итого			599	18,9	30,4	77,7	667	10,7
Уплотнённый полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	110	22	15,9	21,4	320	0,3
2008		КЕФИР	194	5,6	4,9	7,8	103	1,4
2008	467	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	11,1	9,8	60,5	372	0,2
2008		ЯБЛОКО	145	0,5	0,5	12,5	60	12,8
Итого			519	39,2	31,1	102,2	855	14,7
Всего				66	68,7	248,2	1893	28

шеф - повар

Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „Солнышко“
/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

3 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ	205	5,7	6,4	24,8	180	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	175			8,8	35	0,4
2008		ПРЯНИК	35	2,4	1,9	30	146	0
Итого			415	8,1	8,3	63,6	361	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	56	ИКРА ОВОЩНАЯ	50	2	2,6	11,1	77	4,8
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	3,8	14,6	109	10,3
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	60	10,3	24,3	7,1	293	1,2
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,3	4,7	34,2	200	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	215	1,7	5,8	22	148	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			704	25,2	41,6	109,7	927	16,3
Уплотнённый полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	150/50	24,8	17,2	30,8	382	0,3
2008		КЕФИР	215	6,2	5,4	8,6	114	1,5
2008	467	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	11,1	9,5	63,2	381	0,2
2008		ЯБЛОКО	145	0,5	0,5	12,5	60	12,8
Итого			630	42,6	32,6	115,1	937	14,8
Всего				76,4	82,6	298,5	2268	34,1

шеф - повар

Коржина В.В.