

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ	190	4,9	5,8	20,2	155	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	210	3,5	3	16	106	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/6	1,5	5,5	10	96	0
Итого			426	9,9	14,3	46,2	357	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК	100	0,3	0,2	15,8	68	0,8
Итого			100	0,3	0,2	15,8	68	0,8
Обед								
2008		САЛАТ МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,5	1,8	6	43	2
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ	205	4,3	3,4	14	104	3,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	10,5	25,6	21,9	361	11,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,8	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,7	85	0
Итого			677	18,1	31,2	68,4	628	16,5
Уплотнённый полдник								
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОМЛЕТОМ	205	19,6	13,7	5,3	225	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			8,9	36	0,4
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53	0
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10	52	0
Итого			420	21,5	14,8	35,8	366	1,2
Всего				49,8	60,5	166,2	1419	19,7

шеф - повар

Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

Фефилова Г.Н./

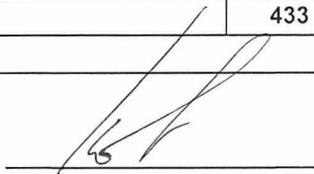
МЕНЮ

7 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ	210	5,6	6,5	22,6	173	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	210	3,5	3	16	106	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2	6,6	13,4	121	0
Итого			457	11,1	16,1	52	400	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК	100	0,3	0,2	15,8	68	0,8
Итого			100	0,3	0,2	15,8	68	0,8
Обед								
2008		САЛАТ МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,5	2	5,8	44	2
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ	205	5,5	3,4	22,5	143	5,6
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	11,4	26,8	25,1	388	12,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,5	22,1	107	0
Итого			707	20,9	32,7	85,2	721	20,3
Уплотнённый полдник								
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОМЛЕТОМ	205	22,8	15,7	5,3	255	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			6,9	28	0,4
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,4	89	0
2008		БАТОН	23	1,8	0,7	11,6	60	0
Итого			433	25,3	17,2	43,2	432	1,2
Всего				57,6	66,2	196,2	1621	23,5

шеф - повар



Коржина В.В.