

Утверждаю

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

## МЕНЮ

1 апреля 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ	205	5,4	5,3	23,1	162	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,6	34	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,3	25,7	143	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>8</b>	<b>8,6</b>	<b>57,4</b>	<b>339</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	56	ИКРА ОВОЩНАЯ	40	1,3	1,8	7,4	52	3,2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСН ОМ БУЛЬОНЕ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	190	2,5	2,9	12,8	90	7,6
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	60	8,9	22,4	5,7	263	1,1
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,9	4,8	30,9	186	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170			8,6	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>20,3</b>	<b>32,3</b>	<b>82,5</b>	<b>707</b>	<b>11,9</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	110	22	15,8	21,2	320	0,3
2008		КЕФИР	201	5,9	5	8,1	107	1,4
2008		БАТОН	77	6	2,3	38,8	201	0
2008		ЯБЛОКО	127	0,5	0,5	12,5	60	12,8
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>34,4</b>	<b>23,6</b>	<b>80,6</b>	<b>688</b>	<b>14,5</b>
<b>Всего</b>				<b>63,2</b>	<b>64,6</b>	<b>230,4</b>	<b>1777</b>	<b>29</b>

шеф - повар

  
Коржина В.В.

Утверждаю

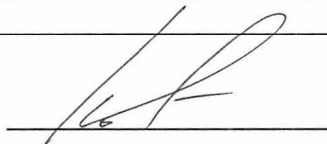
Заведующая  
МДОУ - детский сад „Солнышко“  
/Фефилова Г.Н./

**МЕНЮ**  
1 апреля 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ	205	6,2	6,5	28,2	196	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,7	35	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,3	25,6	143	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>8,8</b>	<b>9,8</b>	<b>62,5</b>	<b>374</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	56	ИКРА ОВОЩНАЯ	50	2,1	3	11,8	83	5,4
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСН ОМ БУЛЬОНЕ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	205	3,1	3,8	17,5	122	10,3
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	60	10,1	24,4	5,8	291	1,2
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,3	4,8	34,2	201	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,3	0,4	21,4	103	0
<b>Итого</b>			<b>696</b>	<b>23,9</b>	<b>36,4</b>	<b>99,4</b>	<b>835</b>	<b>16,9</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	150/50	24,6	17,3	30,7	381	0,3
2008		КЕФИР	223	6,5	5,6	9	119	1,6
2008		БАТОН	97	7,5	2,9	48,5	251	0
2008		ЯБЛОКО	145	2	1	32,4	151	16,7
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>40,6</b>	<b>26,8</b>	<b>120,6</b>	<b>902</b>	<b>18,6</b>
<b>Всего</b>				<b>73,8</b>	<b>73,1</b>	<b>292,6</b>	<b>2154</b>	<b>38,1</b>

шеф - повар



Коржина В.В.