

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | КАША "ЗДОРОВЬЕ" | 190 | 5,7 | 6,3 | 24,6 | 180 | 0,6 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | | | 8,4 | 34 | 0 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 52 | 1,5 | 1,7 | 40,1 | 184 | 0 |
| Итого | | | 422 | 7,2 | 8 | 73,1 | 398 | 0,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 195 | 4,1 | 8,6 | 11,5 | 145 | 4,6 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 205 | 11,8 | 26,4 | 11,9 | 335 | 30,4 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 175 | | | 8,4 | 34 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 42 | 2,8 | 0,4 | 17,8 | 85 | 0 |
| Итого | | | 617 | 18,7 | 35,4 | 49,6 | 599 | 35 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 193 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ | 100/40 | 21,6 | 13,6 | 30,4 | 335 | 0,3 |
| 2008 | 435 | СНЕЖОК | 203 | | | | | 0 |
| 2008 | | БАТОН | 81 | 6,2 | 2,4 | 40,4 | 209 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,5 | 60 | 12,8 |
| Итого | | | 524 | 28,3 | 16,5 | 83,3 | 604 | 13,1 |
| Всего | | | | 54,7 | 60 | 216,1 | 1644 | 50,7 |

шеф - повар



Коржина В.В.

Утверждаю

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

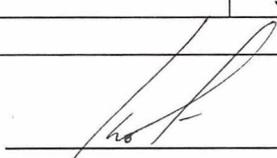
МЕНЮ

10 февраля 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 | | КАША "ЗДОРОВЬЕ" | 215 | 6,9 | 7,4 | 27,8 | 206 | 0,8 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | | | 10,7 | 43 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 27 | 2,1 | 2,6 | 20,4 | 113 | 0 |
| Итого | | | 422 | 9 | 10 | 58,9 | 362 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 195 | 2,5 | 4,1 | 14,2 | 109 | 5,3 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 205 | 13,3 | 28,2 | 15,7 | 372 | 35,4 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 10,7 | 43 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 52 | 3,5 | 0,5 | 22,1 | 106 | 0 |
| Итого | | | 632 | 19,3 | 32,8 | 62,7 | 630 | 40,7 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 193 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ | 150/40 | 25,1 | 15,3 | 33,5 | 376 | 0,3 |
| 2008 | 435 | СНЕЖОК | 203 | | | | | 0 |
| 2008 | | БАТОН | 81 | 6,2 | 2,4 | 40,4 | 209 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,1 | 58 | 12,3 |
| Итого | | | 574 | 31,8 | 18,2 | 86 | 643 | 12,6 |
| Всего | | | | 60,6 | 61,1 | 217,7 | 1678 | 56,1 |

шеф - повар


Коржина В.В.