

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

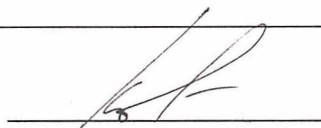
МЕНЮ

11 декабря 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		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ	185	4,6	6,1	23,7	170	0,6
2008	430	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	185	2,9	2,5	12,7	85	0,5
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	1,8	5,6	11,7	105	0
Итого			401	9,3	14,2	48,1	360	1,1
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	30	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	40	1,5	3,2	6,6	62	5,9
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180	7	2	23,4	147	7
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	130	12,6	14,3	12,8	233	26,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			569	23,7	19,8	67,1	552	39,5
Уплотнённый полдник								
2008	240	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	75	14,8	3,3	4	104	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,8	3,5	19	120	9,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	185/9			7,9	31	0
2008		БАТОН	23	1,8	0,7	11,7	60	0
2008		АПЕЛЬСИН 1/2 ШТ	214	1,9	0,4	17,3	92	128,5
Итого			626	21,3	7,9	59,9	407	138
Всего				54,8	42	185,2	1362	180,6

шеф - повар



Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

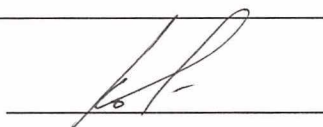
МЕНЮ

11 декабря 2024 г.

Сад 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	189	КАША РИСОВАЯ	205	5,3	7,3	29,5	206	0,6
2008	430	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	185	2,9	2,5	15,5	97	0,5
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,4	6,7	15,6	133	0
Итого			427	10,6	16,5	60,6	436	1,1
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	30	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	60	2,4	3,2	11,3	85	8,9
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	195	6,5	2,2	24,4	149	8,4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	150	14,1	15,6	15,5	261	33,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,4	98	0
Итого			653	26,2	21,4	80,3	628	51,2
Уплотнённый полдник								
2008	240	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	15,2	3,5	6,9	120	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	3,7	21,9	136	10,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			7,8	31	0
2008		БАТОН	31	2,4	0,9	15,5	80	0
2008		АПЕЛЬСИН 1/2 ШТ	291	2,6	0,6	23,6	126	175,2
Итого			752	23,7	8,7	75,7	493	186
Всего				61	46,7	226,7	1600	240,3

шеф - повар



Коржина В.В.