

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 апреля 2024 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 ПШЕННАЯ	205	6,6	7	27,5	200	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,7	3	15,2	104	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/20	7,5	12,5	20	224	0
Итого			477	17,8	22,5	62,7	528	1,2
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	117	СУП ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	3,6	3,9	18,8	128	7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРОЙ	170	14,4	18,4	23,5	318	12
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	1,7	3,2	30	0,4
2008	402	КИСЕЛЬ	209			22,7	91	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			679	21,9	24,4	89,4	669	19,4
Уплотнённый полдник								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	50	0,7	2	8,9	59	2,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	205	12,1	14,7	9	217	0,6
2008	435	ЙОГУРТ	221	6,2	5,5	10	125	1,6
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			506	21,3	23,1	42,9	479	4,3
Всего				61,5	70,1	205,1	1719	26,9

шеф - повар



Коржина В.В.