

Утверждаю

Заведующая
МДОУ - детский сад "Солнышко"
/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

13 февраля 2025 г.

Ясли 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 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 185 | 7,1 | 7,1 | 25,1 | 193 | 0,6 |
| 2008 | 430 | КАКАО С МОЛОКОМ | 185 | 3,7 | 3 | 14,2 | 100 | 0,6 |
| 2008 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/6 | 2,4 | 5,9 | 15,5 | 125 | 0 |
| Итого | | | 406 | 13,2 | 16 | 54,8 | 418 | 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 | 76 | СУП КУДРЯВЫЙ С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,2 | 5,4 | 7,9 | 100 | 3,5 |
| 2008 | 298 | СУФЛЕ ИЗ КУРЫ | 55 | 14,1 | 21,6 | 6,6 | 278 | 0,8 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 4 | 18,2 | 122 | 8,4 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 8,8 | 35 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,7 | 0,4 | 17,1 | 82 | 0 |
| Итого | | | 625 | 23,2 | 31,4 | 58,6 | 617 | 12,7 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ | 150/50 | 20,7 | 17,5 | 44,9 | 424 | 2,2 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 235 | 0,3 | | 8,3 | 34 | 0,1 |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 85 | 10,6 | 9,3 | 78,3 | 440 | 0,3 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 103 | 0,4 | 0,4 | 10,1 | 48 | 10,3 |
| Итого | | | 623 | 32 | 27,2 | 141,6 | 946 | 12,9 |
| Всего | | | | 68,9 | 74,7 | 265,1 | 2024 | 28,8 |

шеф - повар

Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад "Солнышко"

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

13 февраля 2025 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 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 205 | 7,1 | 8 | 25,1 | 201 | 0,6 |
| 2008 | 430 | КАКАО С МОЛОКОМ | 185 | 3,7 | 3 | 15,1 | 103 | 0,6 |
| 2008 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/7 | 3,2 | 7 | 20,7 | 159 | 0 |
| Итого | | | 437 | 14 | 18 | 60,9 | 463 | 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 | 76 | СУП КУДРЯВЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ | 205 | 4,3 | 6,8 | 15,9 | 150 | 5,6 |
| 2008 | 298 | СУФЛЕ ИЗ КУРЫ | 55 | 15 | 16,9 | 7,2 | 243 | 1,1 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,7 | 5 | 20,9 | 143 | 9,7 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 8,7 | 35 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 51 | 3,3 | 0,4 | 21,4 | 103 | 0 |
| Итого | | | 641 | 26,3 | 29,1 | 74,1 | 674 | 16,4 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ И ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/50 | 20,7 | 17,4 | 44,8 | 422 | 2,2 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 190 | 0,1 | | 8 | 32 | 0 |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 85 | 10,1 | 10,2 | 79,7 | 449 | 0,3 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 131 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62 | 13,1 |
| Итого | | | 606 | 31,4 | 28,1 | 145,4 | 965 | 15,6 |
| Всего | | | | 72,2 | 75,3 | 290,5 | 2145 | 35,2 |

шеф - повар

Коржина В.В.