

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

16 января 2025 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,1	6,9	24,8	190	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35	0
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	6,1	14,7	123	0
Итого			396	9,3	13	48,3	348	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	34	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,7	2,8	5,5	51	2,7
2008	76	СУП С КРУПОЙ КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	205	1,9	3,5	11,2	89	3,4
2008	298	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	55	14,3	21,6	6,6	281	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	3,4	17,8	115	8,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,8	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			680	22,5	31,7	66,9	653	15,4
Уплотнённый полдник								
2008	224	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	175/50	28,9	19,5	25,6	401	0,5
2008	435	МОЛОКО	184	5,8	4,9	9,6	108	1,1
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	85	10,9	9,2	71	411	0,2
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			594	47,1	34,1	127,2	1016	11,8
Всего				79,4	78,9	252,5	2060	29,8

шеф - повар

Коржина В.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 января 2025 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	205	7,8	8,1	27,8	216	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,7	39	0
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,9	6,8	19,3	151	0
Итого			432	10,7	14,9	56,8	406	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	34	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,9	3,2	4,7	52	3,4
2008	76	СУП С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,1	5,1	19,8	143	5,8
2008	298	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	55	14,8	16,7	6,9	238	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	4,9	21,6	146	10,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,4	21	101	0
Итого			684	25,8	30,3	82,7	715	20,5
Уплотнённый полдник								
2008	224	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	175/50	33,8	22,1	32	470	0,5
2008	435	МОЛОКО	184	5,8	4,9	9,6	108	1,1
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	85	11,1	10,7	79,8	459	0,2
2008		БАНАН	127	1,9	0,6	26,8	123	12,8
Итого			621	52,6	38,3	148,2	1160	14,6
Всего				89,6	83,6	297,8	2324	37,7

шеф - повар

Коржина В.В.