

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

| 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 | 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.