

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад "Солнышко"

/Фефилова Г.Н./

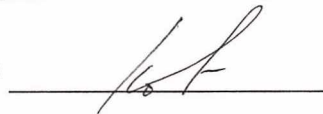
# МЕНЮ

16 декабря 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2008		КАША "ЗДОРОВЬЕ"	185	5,6	6,6	24,2	179	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,6	35	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,4	64	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>6,7</b>	<b>8,1</b>	<b>44,2</b>	<b>278</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ И СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	60	1,7	3,3	7,4	67	4,4
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,9	3,4	10,5	86	4,7
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,7	26	11,5	330	28,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,6	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,5	79	0
<b>Итого</b>			<b>679</b>	<b>17,9</b>	<b>33</b>	<b>54,5</b>	<b>597</b>	<b>37,5</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	100/40	17,1	12	31	304	0,4
2008	435	СНЕЖОК	198					0
2008		БАТОН	66	5,1	2	33	170	0
2008		АПЕЛЬСИН 1/2 ШТ	100	1	0,2	9,1	48	67,2
<b>Итого</b>			<b>504</b>	<b>23,2</b>	<b>14,2</b>	<b>73,1</b>	<b>522</b>	<b>67,6</b>
<b>Всего</b>				<b>48,3</b>	<b>55,4</b>	<b>181,9</b>	<b>1440</b>	<b>107,7</b>

шеф - повар



Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

# МЕНЮ

16 декабря 2024 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2008		КАША "ЗДОРОВЬЕ"	205	6,8	7,2	27,7	204	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,7	43	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			405	8,3	9,2	53,3	330	0,7
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>								
2008	63	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГОРОШКОМ И СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	100	2,2	4,3	10,2	89	7,9
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	4,7	14,9	119	5,8
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	13,3	27,6	16	368	34,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			10,7	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,5	99	0
Итого			728	21,3	37	72,3	718	48,4
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	150/40	22,7	14,5	36,6	373	0,4
2008	435	СНЕЖОК	198					0
2008		БАТОН	66	5,1	2	33	170	0
2008		МАНДАРИН	83	0,7	0,2	6,3	32	31,9
Итого			537	28,5	16,7	75,9	575	32,3
Всего				58,6	63	211,6	1666	83,4

шеф - повар



Коржина В.В.