

Утверждаю

Заведующая

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

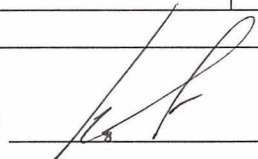
# МЕНЮ

17 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ	185	5,5	6,7	18,8	159	0,6
2008	432	КАКАО С МОЛОКОМ	210	3,8	3,1	14,2	101	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	15/6	1,1	5,4	7,2	83	0
Итого			<b>416</b>	<b>10,4</b>	<b>15,2</b>	<b>40,2</b>	<b>343</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			<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	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ СО СМЕТАНОЙ	250	2,8	3,8	17,1	119	4,5
2008	304	ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И РИСОМ	150	13	24,8	19,6	355	16,4
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	55	1,3	3,9	7,5	72	0,7
2008	396	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	205			10,8	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16	77	0
Итого			<b>698</b>	<b>19,6</b>	<b>32,8</b>	<b>71</b>	<b>666</b>	<b>21,6</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	217	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	155	21,7	14,4	5,4	239	0,8
2008	435	КЕФИР	179	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2008		БАТОН	10	0,8	0,3	5	26	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			<b>444</b>	<b>29,2</b>	<b>19,7</b>	<b>38,6</b>	<b>456</b>	<b>12,1</b>
Всего				<b>59,7</b>	<b>67,8</b>	<b>159,9</b>	<b>1508</b>	<b>36,9</b>

шеф - повар



Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

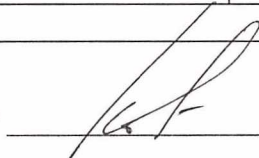
# МЕНЮ

17 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		
<b>Завтрак</b>								
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ	210	7,3	8,7	25,9	212	0,8
2008	432	КАКАО С МОЛОКОМ	210	4,1	3,4	14,8	107	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/7	1,5	6,4	9,8	103	0
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>12,9</b>	<b>18,5</b>	<b>50,5</b>	<b>422</b>	<b>1,4</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	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ СО СМЕТАНОЙ	250	3,2	3,8	19,9	133	5,7
2008	304	ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И РИСОМ	170	14,1	26,7	24,2	397	20,8
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	55	1,3	4,6	7,8	78	0,9
2008	396	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,9	96	0
<b>Итого</b>			<b>722</b>	<b>21,7</b>	<b>35,5</b>	<b>80,5</b>	<b>739</b>	<b>27,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	217	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	175	17,9	14,1	5,4	222	0,7
2008	435	КЕФИР	179	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2008		БАТОН	14	1,1	0,4	7,2	37	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>468</b>	<b>25,7</b>	<b>19,5</b>	<b>40,8</b>	<b>450</b>	<b>12</b>
<b>Всего</b>				<b>60,8</b>	<b>73,6</b>	<b>181,9</b>	<b>1654</b>	<b>42,8</b>

шеф - повар



Коржина В.В.