

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

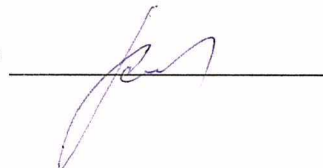
# МЕНЮ

17 октября 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2008		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,8	8,1	24,2	197	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,7	39	0
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	7	20,1	156	0
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>9,9</b>	<b>15,1</b>	<b>54</b>	<b>392</b>	<b>0,7</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	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	4,4	6,2	7,1	102	3,4
2008	91	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	14,7	13,8	34,9	330	9
2008	259	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	12,8	27,2	9,5	335	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,4	5,8	27,7	181	13,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,4	20,9	100	0
<b>Итого</b>			<b>709</b>	<b>39,6</b>	<b>53,4</b>	<b>108,8</b>	<b>1083</b>	<b>26,2</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	219	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	170	16	12,6	48	374	0,3
2008	435	КЕФИР	202	5,9	5,1	8,1	107	1,4
2008	467	РОГАЛИК САХАРНЫЙ	50	10,8	9,4	62,9	379	0,2
2008		ЯБЛОКО	134	0,5	0,5	13,2	63	13,5
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>33,2</b>	<b>27,6</b>	<b>132,2</b>	<b>923</b>	<b>15,4</b>
<b>Всего</b>				<b>83,2</b>	<b>96,2</b>	<b>305,1</b>	<b>2441</b>	<b>44,3</b>

шеф - повар



Коржина В.В.