

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

18 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ	205	5,6	6,5	22,4	172	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,7	3	15,1	104	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/7	1,9	6,6	12,7	118	0
Итого			442	11,2	16,1	50,2	394	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК	100	0,3	0,2	15,8	68	0,8
Итого			100	0,3	0,2	15,8	68	0,8
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,7	3,1	6,9	59	2,8
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,8	3,4	21,6	142	5,6
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	11,1	26,4	26,6	389	13,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,3	102	0
Итого			700	20,9	33,3	86,1	731	21,9
Уплотнённый полдник								
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ	205	19,5	15,6	5,3	240	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,7	43	0
2008		БАТОН	22	1,7	0,7	11,1	57	0
Итого			407	21,2	16,3	27,1	340	0,7
Всего				53,6	65,9	179,2	1533	24,6

шеф - повар

Коржина В.В.