Утверждаю

Заведующая
МДОУ - детский сад ,, Солнышко"
_____ /Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

19 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	195	6,4	6,1	25,1	182	0,7
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,1	3,4	15	109	0,7
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12	5,1	9,6	14,8	167	0
Итого			**428**	**15,6**	**19,1**	**54,9**	**458**	**1,4**
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	117	СУП ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	185	2,8	3,7	13,4	102	4,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРОЙ	150	13	14,2	18,7	257	9,6
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,6	3	28	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			**604**	**18,9**	**19,8**	**60,2**	**501**	**14,7**
Уплотнёный полдник								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	40	0,6	1,5	3,7	31	1,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	205	12	14,4	8,8	214	0,6
2008	435	КЕФИР	185	5,4	4,6	7,4	98	1,3
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	14,8	77	0
Итого			**460**	**20,3**	**21,4**	**34,7**	**420**	**3,2**
Всего				**55,3**	**60,4**	**159,9**	**1422**	**21,3**

шеф - повар _____ Коржина В,В.

Утверждаю

Заведующая
МДОУ - детский сад ,, Солнышко"
_____ /Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

19 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	210	6,6	7	27,5	200	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,6	2,9	15,1	102	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/17	7	12	19,7	216	0
Итого			**479**	**17,2**	**21,9**	**62,3**	**518**	**1,2**
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	117	СУП ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	205	3,5	3,9	18,3	127	6,8
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРОЙ	170	14,1	18,5	20,7	306	10,5
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,5	1,7	3	29	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	98	0
Итого			**673**	**21,3**	**24,5**	**71**	**595**	**17,7**
Уплотнёный полдник								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	50	0,8	2,1	8,8	59	2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	205	12	14,7	8,8	216	0,6
2008	435	КЕФИР	206	6	5,1	8,2	109	1,4
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	14,8	77	0
Итого			**491**	**21,1**	**22,8**	**40,6**	**461**	**4**
Всего				**60,1**	**69,3**	**184**	**1617**	**24,9**

шеф - повар _____ Коржина В,В.