

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

19 ноября 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		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5	6,6	23,5	175	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	2,7	15,6	101	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/16	6	10,7	15	181	0
Итого			432	14,5	20	54,1	457	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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,2	4,7	12,8	112	0,6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУР	50/50	7,9	11,5	3,8	151	1,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,6	3,8	16,5	114	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0
Итого			630	18,9	20,5	81,8	590	2,2
Уплотнённый полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1 ШТ.	45	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,5	5,2	19,1	139	19,8
2008	435	СНЕЖОК	198					0
2008		БАТОН	35	2,7	1	17,4	90	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			558	12,6	11,2	57,8	386	29,8
Всего				46,5	51,8	203,8	1476	35,2

шеф - повар _____ Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

19 ноября 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		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	5,7	7,3	25,2	190	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	2,7	17,4	109	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/18	7,5	12,5	20,1	224	0
Итого			465	17	22,5	62,7	523	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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,4	5,6	23,6	170	0,8
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУР	50/50	10,6	16,3	5,8	213	1,7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6	5	27,5	179	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0
Итого			730	26,9	27,4	109,8	795	2,5
Уплотнённый полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1 ШТ.	45	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,7	5,2	25,1	170	30,4
2008	435	СНЕЖОК	198					0
2008		БАТОН	35	2,7	1	17,4	90	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			578	13,8	11,2	63,8	417	40,4
Всего				58,2	61,2	246,4	1778	46,1

шеф - повар _____ Коржина В.В.