

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

## МЕНЮ

19 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	5,9	7,5	20,8	175	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,5	34	0
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	1,6	5,5	10,6	99	0
Итого			391	7,5	13	39,9	308	0,6
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>								
2008	34	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,7	3	5,4	52	2,7
2008	76	СУП С РОЖКАМИ И СМЕТАНОЙ	200	1,7	3,5	10	84	3
2008	298	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	55	14,5	22,5	4,9	281	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	3,6	17,7	116	8,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,5	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,2	83	0
Итого			676	22,5	33	63,7	650	14,9
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	224	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	155/50	24,2	17,2	25,9	360	0,4
2008	435	МОЛОКО	181	5,6	4,9	9,4	105	1
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,8	54	0
2008		БАТОН	21	1,6	0,6	10,6	55	0
2008		МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого			522	32,6	23,4	65,2	612	39,4
Всего				63,1	69,5	178,9	1613	56,9

шеф - повар

Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

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

# МЕНЮ

19 декабря 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	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,3	8,5	22,8	193	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,7	39	0
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,2	6,6	14,2	126	0
Итого			417	8,5	15,1	46,7	358	0,6
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>								
2008	34	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,9	3,1	4,7	51	3,4
2008	76	СУП С РОЖКАМИ И СМЕТАНОЙ	210	4	5	25,2	169	5,6
2008	298	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	55	14,3	16,2	5,2	226	1,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	4,1	25,4	156	12
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,4	103	0
Итого			695	26,6	28,8	90,6	740	22,1
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	224	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	160/50	28,7	19,2	37,7	446	0,5
2008	435	МОЛОКО	181	5,6	4,9	9,4	105	1
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,1	106	0
2008		БАТОН	21	1,6	0,6	10,6	55	0
2008		МАНДАРИН	127	1	0,3	9,6	49	48,5
Итого			569	37,7	26	90,4	761	50
Всего				73,3	70	237,8	1902	74,7

шеф - повар



Коржина В.В.