Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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 РИСОВАЯ	185	4,7	6	23,7	170	0,6
2008	430	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	185	2,9	2,5	12,5	85	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	5,9	14,9	122	0
Итого			**406**	**9,9**	**14,4**	**51,1**	**377**	**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	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	5,7	1,9	19,9	126	5,9
2008	321	СУФЛЕ ИЗ МЯСА	55	11,4	25,6	6,4	300	0,7
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,8	5,4	13,6	121	27,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,4	84	0
Итого			**586**	**23,6**	**33,3**	**64,9**	**661**	**34,2**
Уплотнёный полдник								
2008	240	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	75	15,5	4,2	5,3	120	0,6
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,9	3,7	30,7	176	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	185/9			7,6	30	0
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	14,9	77	0
2008		ЯБЛОКО	127	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			**536**	**23,1**	**9,2**	**67,1**	**444**	**9,4**
Всего				**57,1**	**57**	**193,2**	**1525**	**46,8**

шеф - повар _____ Коржина В,В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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 РИСОВАЯ	205	5,3	7,3	29,6	207	0,6
2008	430	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	185	2,9	2,5	15,6	98	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3	7	19,9	155	0
Итого			**437**	**11,2**	**16,8**	**65,1**	**460**	**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	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	9,3	8	25,7	218	8,2
2008	321	СУФЛЕ ИЗ МЯСА	60	12,6	26,7	7	322	0,7
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,1	7,4	15,2	145	30,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,4	21,7	104	0
Итого			**661**	**29,4**	**42,5**	**78,3**	**824**	**39,5**
Уплотнёный полдник								
2008	240	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	85	15,5	3,6	8,4	127	0,4
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,9	4,7	37,6	217	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			7,7	31	0
2008		БАТОН	39	3	1,2	19,8	102	0
2008		ЯБЛОКО	127	0,5	0,5	12,5	60	12,8
Итого			**581**	**24,9**	**10**	**86**	**537**	**13,2**
Всего				**66**	**69,4**	**239,5**	**1864**	**55,9**

шеф - повар _____ Коржина В,В.