

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 января 2025 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	189	КАША ПШЕННАЯ	205	6,6	7	27,5	200	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,7	3	15,1	104	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/17	7,1	12	20,2	218	0
Итого			474	17,4	22	62,8	522	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 ФАСОЛИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	205	10,8	4,6	35	232	8,9
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРОЙ	170	14,3	19,2	23,5	325	11,9
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	55	0,6	1,7	3,5	31	0,4
2008	402	КИСЕЛЬ	204			22,1	88	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			684	29	25,9	105,3	778	21,2
Уплотнённый полдник								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	55	0,8	2,1	8,6	57	1,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	205	12,1	14,7	9,3	218	0,6
2008	435	КЕФИР	201	5,8	5	8,1	107	1,4
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			491	21	22,7	41	460	3,9
Всего				67,9	70,7	219,2	1803	28,3

шеф - повар _____

Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

21 января 2025 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	189	КАША ПШЕННАЯ	185	6,4	6,2	25,3	185	0,7
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,3	3,5	15,2	112	0,7
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/15	5,8	10,4	15	178	0
Итого			421	16,5	20,1	55,5	475	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 ФАСОЛИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	185	9,5	3,8	29,1	195	6,6
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРОЙ	150	12,6	14,4	18,6	255	9,6
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	55	0,6	1,8	3,3	32	0,4
2008	402	КИСЕЛЬ	184			22,1	89	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			614	25,3	20,4	90,1	653	16,6
Уплотнённый полдник								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	45	0,7	1,7	5,1	41	1,7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	205	12	14,8	9,1	218	0,6
2008	435	КЕФИР	181	5,3	4,5	7,3	96	1,3
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			461	20,3	21,9	36,5	433	3,6
Всего				62,6	62,5	192,2	1604	23,6

шеф - повар

Коржина В.В.