

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад "Солнышко"  
/Фефилова Г.Н./

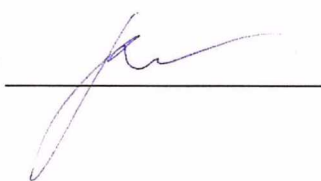
# МЕНЮ

21 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008		КАША "ЗДОРОВЬЕ"	205	6,8	7,2	27,6	203	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,7	43	0
2008		ПРЯНИК	48	2,8	2,2	35,8	175	0
<b>Итого</b>			<b>433</b>	<b>9,6</b>	<b>9,4</b>	<b>74,1</b>	<b>421</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	210	3,1	5,3	18,4	139	5,5
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	205	13,8	28,3	19,1	389	34,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			10,7	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,4	21,5	103	0
<b>Итого</b>			<b>646</b>	<b>20,3</b>	<b>34</b>	<b>69,7</b>	<b>674</b>	<b>40,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1/2	45	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	209	РОЖКИ МОЛОЧНЫЕ	160	7	6,5	33,2	219	0,6
2008	435	СНЕЖОК	202					0
2008		БАТОН	73	5,6	2,2	36,7	190	0
2008		ЯБЛОКО	135	0,5	0,5	13,3	64	13,6
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>15,6</b>	<b>11,4</b>	<b>83,3</b>	<b>504</b>	<b>14,2</b>
<b>Всего</b>				<b>46</b>	<b>54,9</b>	<b>237,2</b>	<b>1642</b>	<b>57,3</b>

шеф - повар



Коржина В.В.