

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

21 ноября 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,4	7	22,4	179	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	1,6	1,5	11,5	66	0,3
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	5,8	15	122	0
Итого			396	10,3	14,3	48,9	367	0,9
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	34	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,7	3,2	5,7	55	2,7
2008	298	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	55	12	17,2	6,2	230	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	3,7	17,7	117	8,4
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,5	2,4	44	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,5	80	0
2008	75	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,7	4,1	8,9	83	11
Итого			774	21,3	32	66,1	644	23,7
Уплотнённый полдник								
2008	224	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	150/50	17,8	14,6	21,4	292	0,4
2008	435	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	13,5	91	0,5
2008	464	ПЛЮШКА	60	9,6	5,4	59,4	324	0,3
Итого			440	30,5	22,6	94,3	707	1,2
Всего				62,6	69	219,4	1761	27,8

шеф - повар _____

Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

21 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7	7,9	25	200	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	1,6	1,5	12,5	70	0,3
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	7	20,1	156	0
Итого			427	11,7	16,4	57,6	426	0,9
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	34	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,9	3,1	4,7	50	3,4
2008	298	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	55	13,2	14,9	6,2	214	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,8	3,8	24,9	150	12
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,7	4,6	4,4	62	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,6	99	0
2008	75	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,7	4,1	8,9	83	11
Итого			784	24,5	30,9	78,4	693	28,1
Уплотнённый полдник								
2008	224	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	150/50	23,6	16,9	29,2	370	0,4
2008	435	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	13,5	91	0,5
2008	464	ПЛЮШКА	60	9,6	5,4	59,4	323	0,3
2008		ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	12,5	60	12,8
Итого			540	36,8	25,4	114,6	844	14
Всего				73,5	72,8	260,7	2006	45

шеф - повар _____

Коржина В.В.