Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ	185	4,8	5,7	19,8	151	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,9	3,3	13,8	101	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	15/6	0,9	5,5	6,2	78	0
Итого			**411**	**9,6**	**14,5**	**39,8**	**330**	**1,2**
II Завтрак								
2008	442	СОК	100	0,3	0,2	15,8	68	0,8
Итого			**100**	**0,3**	**0,2**	**15,8**	**68**	**0,8**
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,3	3,3	14,2	104	3,5
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	125	9,5	23	18,8	320	9,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,5	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,1	82	0
Итого			**565**	**16,5**	**26,7**	**58,6**	**540**	**12,8**
Уплотнёный полдник								
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ	205	14,1	12,9	5,2	195	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,5	0,5	19,4	86	4,6
2008		БАТОН	12	0,9	0,4	6,2	32	0
Итого			**397**	**15,5**	**13,8**	**30,8**	**313**	**5,2**
Всего				**41,9**	**55,2**	**145**	**1251**	**20**

шеф - повар _____ Коржина В,В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ	205	6,1	7	23,4	182	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,9	3,2	16,2	110	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/7	1,3	6,3	8,3	95	0
Итого			**437**	**11,3**	**16,5**	**47,9**	**387**	**1,4**
II Завтрак								
2008	442	СОК	100	0,3	0,2	15,8	68	0,8
Итого			**100**	**0,3**	**0,2**	**15,8**	**68**	**0,8**
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,9	3,4	22	143	5,7
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	10,1	25,1	18,9	343	9,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,3	103	0
Итого			**630**	**19,3**	**28,9**	**71,9**	**628**	**15**
Уплотнёный полдник								
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,2	15,3	5,2	217	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,7	43	0
2008		ВАФЛИ	32	1,4	1,5	37,1	173	5,3
2008		БАТОН	14	1,1	0,4	7,2	37	0
Итого			**426**	**16,7**	**17,2**	**60,2**	**470**	**5,9**
Всего				**47,6**	**62,8**	**195,8**	**1553**	**23,1**

шеф - повар _____ Коржина В,В.