

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „Солнышко“
/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

22 октября 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	190	КАША "ДРУЖБА"	205	5,8	7,4	25,3	192	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	205	3,6	2,7	15,8	104	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/18	6,5	11,5	19,4	207	0
Итого			475	15,9	21,6	60,5	503	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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	255	6,5	5,6	23,6	171	0,8
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУР	50/50	11,9	16,4	14,6	255	2,2
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6	5,6	27,5	184	0
2008	396	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			8,6	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,5	21,8	105	0
Итого			736	27,8	28,1	96,1	750	3
Уплотнённый полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1 /2ШТ.	45	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	5	5,8	25,9	180	30,8
2008	435	СНЕЖОК	202					0
2008		БАТОН	34	2,6	1	16,9	87	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	13,4	64	13,6
Итого			581	10,6	9,5	56,3	362	44,4
Всего				54,8	59,3	223	1658	50,6

шеф - повар



Коржина В.В.