

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „Солнышко“

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

22 ноября 2024 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		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,3	6,8	18,8	159	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,6	15,4	100	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	5,8	14,6	120	0
Итого			416	11	15,2	48,8	379	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	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	5	9,2	17	177	4,4
2008	304	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	150	11,9	22,7	13,1	307	23,4
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1	3,6	6	61	0,6
2008	396	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			12,7	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,5	80	0
Итого			689	20,5	35,8	65,3	676	28,4
Уплотнённый полдник								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	75	15,2	5	10	145	0,9
2008	299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	3,6	17,5	114	8,4
2008	435	КЕФИР	178	5,2	4,4	7,1	94	1,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	42	0
2008		БАТОН	19	1,5	0,6	9,8	51	0
Итого			412	25,5	14,6	51,8	446	10,5
Всего				57,5	65,7	176	1544	42,1

шеф - повар _____ Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

22 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		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,1	8,5	25,6	208	0,7
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,2	3,3	17,1	115	0,7
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3	7	19,8	154	0
Итого			447	14,3	18,8	62,5	477	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	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ СО СМЕТАНОЙ	250	3	3,9	19,1	131	5,5
2008	304	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	170	13,5	25,5	17,8	358	24,9
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1	3,6	6	61	0,5
2008	396	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			719	20,7	33,4	72,2	684	30,9
Уплотнённый полдник								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	90	16,7	4,9	10,1	150	1
2008	299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4	3,7	27	158	13,2
2008	435	КЕФИР	178	5,2	4,4	7,1	94	1,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63	0
2008		БАТОН	29	2,3	0,9	14,6	76	0
Итого			442	29,3	15,4	70	541	15,4
Всего				64,8	67,7	214,8	1745	49,7

шеф - повар _____ Коржина В.В.