

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

23 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ	205	6,6	6,6	27,9	199	0,6
2008	432	КОФЕ С МОЛОКОМ	210	3,5	2,8	17,6	111	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/7	2,8	6,9	18,6	148	0
Итого			457	12,9	16,3	64,1	458	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	92	СУП КУЛЕШ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	190	5,2	6	15,2	142	5,8
2008	239	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	12,2	26,6	7,1	318	0,6
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	130	4,4	6	26,2	176	12,3
2008	411	КИСЕЛЬ	202			23,4	94	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			632	25,1	39	93,1	832	18,7
Уплотнённый полдник								
2008	177	ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ	170	6,3	6,2	26,7	189	22,4
		СОУС ТОМАТНЫЙ	55	1,2	4,4	7,8	76	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,7	39	0
2008		БАТОН	37	2,8	1,1	18,5	96	0
2008		ЯБЛОКО	118	0,5	0,5	11,7	56	11,9
Итого			560	10,8	12,2	74,4	456	34,8
Всего				49,3	67,6	241,7	1789	56,7

шеф - повар



Коржина В.В.