**Утверждаю**

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

# МЕНЮ

**29 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 | | КАША ЯЧНЕВАЯ | 190 | 5,4 | 6,2 | 22,2 | 167 | 0,6 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 205 | 3,9 | 2,9 | 16 | 107 | 0,6 |
| 2008 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 15/6 | 0,8 | 5,4 | 5,4 | 74 | 0 |
| **Итого** | | | **416** | **10,1** | **14,5** | **43,6** | **348** | **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 | 250 | 2,5 | 2,1 | 17,2 | 99 | 4,4 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 230 | 13,8 | 27,6 | 15,9 | 370 | 33,6 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 12,7 | 51 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| **Итого** | | | **720** | **18,9** | **30,1** | **62,8** | **602** | **38** |
| **Уплотнёный полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 146 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С РЫБОЙ | 105 | 17,6 | 9,5 | 20,3 | 238 | 8,2 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 0,3 | 1,8 | 1,9 | 26 | 0,6 |
| 2008 | 435 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | | 6,9 | 28 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 2,9 | 2,5 | 33,4 | 168 | 3,6 |
| 2008 | | БАТОН | 7 | 0,6 | 0,2 | 3,7 | 19 | 0 |
| **Итого** | | | **357** | **21,5** | **14** | **66,2** | **479** | **12,4** |
| **Всего** | | | | **51** | **58,7** | **182,7** | **1472** | **53,6** |

шеф - повар _____ Коржина В,В.

**Утверждаю**

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

# МЕНЮ

**29 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 | | КАША ЯЧНЕВАЯ | 210 | 6,3 | 7,8 | 25,5 | 199 | 0,8 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 210 | 4,4 | 3,5 | 17,3 | 119 | 0,8 |
| 2008 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/7 | 1,1 | 6,2 | 7,2 | 89 | 0 |
| **Итого** | | | **447** | **11,8** | **17,5** | **50** | **407** | **1,6** |
| **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 | 245 | 2,4 | 2,3 | 17,3 | 101 | 5,5 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 200 | 11,1 | 27,2 | 10,6 | 334 | 30,8 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 12,8 | 51 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,1 | 102 | 0 |
| **Итого** | | | **695** | **16,8** | **29,9** | **61,8** | **588** | **36,3** |
| **Уплотнёный полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 146 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С РЫБОЙ | 105 | 26,6 | 16,9 | 35,6 | 402 | 15,5 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 0,4 | 2 | 2,2 | 28 | 0,7 |
| 2008 | | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 8 | 32 | 0 |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 54 | 3,2 | 2,6 | 41,1 | 200 | 0 |
| 2008 | | БАТОН | 11 | 0,8 | 0,3 | 5,4 | 28 | 0 |
| **Итого** | | | **420** | **31,1** | **21,8** | **92,3** | **690** | **16,2** |
| **Всего** | | | | **60,2** | **69,3** | **214,2** | **1728** | **56,1** |

шеф - повар _____ Коржина В,В.