Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

3 апреля 2025 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	5,4	7,1	18,7	161	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	1,5	1,3	10,9	61	0,3
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,9	14,3	119	0
Итого			396	9,1	14,3	43,9	341	0,9
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	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	4,4	6,1	7,3	101	3,5
2008	91	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ СО СМЕТАНОЙ	200	9,6	4,2	26,7	191	7,1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	140	10,2	24,1	19,6	338	9,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			641	26,9	34,8	78,5	743	20,5
Уплотнённый полдник								
2008	219	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	130	16,1	12,7	38,7	337	0,3
2008	435	КЕФИР	201	5,8	5	8	107	1,4
2008	467	РОГАЛИК САХАРНЫЙ	50	8,4	8,7	47,6	302	0,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,1	0,1	1,3	6	1,3
Итого			481	30,4	26,5	95,6	752	3,2
Всего				66,9	75,7	228,1	1879	26,6

шеф - повар

Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

3 апреля 2025 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,8	8,1	24,2	198	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	2,2	1,9	13,5	81	0,4
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	2,9	6,9	19,1	151	0
Итого			427	11,9	16,9	56,8	430	1,1
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	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	4,5	6,2	8	106	3,8
2008	91	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ СО СМЕТАНОЙ	200	11,7	6,7	34,5	252	9,1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	11,8	29,1	23,5	404	11,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,4	21,6	104	0
Итого			711	31,4	42,4	97,3	905	24,8
Уплотнённый полдник								
2008	219	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	170	16,1	12,6	47,9	374	0,3
2008	435	КЕФИР	201	5,8	5	8	107	1,4
2008	467	РОГАЛИК САХАРНЫЙ	50	9,3	9,2	53,5	334	0,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,1	0,1	2,6	12	2,6
Итого			521	31,3	26,9	112	827	4,5
Всего				75,1	86,3	276,2	2205	32,4

шеф - повар

Коржина В.В.