Утверждаю

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

МЕНЮ

7 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	7	8,2	24,4	199	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	185	2,3	2	13,6	82	0,4
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45/7	3,3	7,1	21,7	164	0
Итого			**442**	**12,6**	**17,3**	**59,7**	**445**	**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		САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	50	2,9	2,2	17,9	103	2,7
2008	91	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	3,3	5,9	19,1	145	7,9
2008	260	АЗУ	205	12,4	15,7	20,2	274	10,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			10,7	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,4	19,6	94	0
Итого			**701**	**21,7**	**24,2**	**87,5**	**659**	**21,2**
Уплотнёный полдник								
2008	219	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	175	7,7	9,3	51,2	321	0,5
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	9,7	9,6	53,8	340	0,2
2008		КОНФЕТА МОЛОЧНАЯ	25	0,7		20,6	85	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,6	0,6	14,7	70	15
Итого			**550**	**24,5**	**24,5**	**148,3**	**922**	**17,1**
Всего				**59,3**	**66,1**	**305,6**	**2069**	**41,4**

шеф - повар _____ Коржина В,В.