

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ - детский сад „ Солнышко”  
/Фефилова Г.Н./

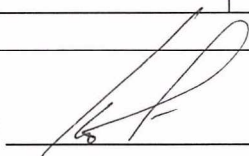
## МЕНЮ

10 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ	205	5,3	5,4	23,2	164	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,5	1,9	14,6	81	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>6,8</b>	<b>7,3</b>	<b>46,6</b>	<b>280</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	56	ИКРА ОВОЩНАЯ	40	0,9	1,7	4,9	40	2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	190	2,7	2,8	14,1	95	7,8
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	60	9,5	23,8	6,4	282	1,2
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,9	4,6	30,7	184	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170			8,8	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,2	78	0
<b>Итого</b>			<b>608</b>	<b>20,5</b>	<b>33,2</b>	<b>81,1</b>	<b>714</b>	<b>11</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	110	22,1	15,9	20,2	317	0,3
2008		КЕФИР	196	5,7	4,9	7,9	104	1,4
2008		БАТОН	48	3,7	1,4	24,1	125	0
2008		ЯБЛОКО	128	0,5	0,5	12,5	60	12,8
<b>Итого</b>			<b>482</b>	<b>32</b>	<b>22,7</b>	<b>64,7</b>	<b>606</b>	<b>14,5</b>
<b>Всего</b>				<b>59,8</b>	<b>63,3</b>	<b>202,3</b>	<b>1643</b>	<b>28,1</b>

шеф - повар



Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "детский сад "Солнышко"

/Фефилова Г.Н./

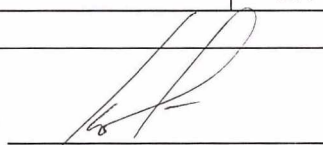
# МЕНЮ

10 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ	205	5,7	6,4	24,6	180	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,7	35	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,3	25,6	143	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>8,3</b>	<b>9,7</b>	<b>58,9</b>	<b>358</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	56	ИКРА ОВОЩНАЯ	50	2	2,5	11,1	76	4,8
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	210	3,4	3,8	18,8	129	10,4
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	60	10,2	24,4	6,9	295	1,1
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,3	4,8	34,2	201	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	20,1	97	0
<b>Итого</b>			<b>697</b>	<b>24</b>	<b>35,9</b>	<b>99,8</b>	<b>833</b>	<b>16,3</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	150/50	24,7	17,2	32,3	389	0,3
2008		КЕФИР	217	6,3	5,4	8,7	115	1,5
2008		БАТОН	60	4,7	1,8	30,3	157	0
2008		ЯБЛОКО	127	0,5	0,5	12,5	60	12,8
<b>Итого</b>			<b>604</b>	<b>36,2</b>	<b>24,9</b>	<b>83,8</b>	<b>721</b>	<b>14,6</b>
<b>Всего</b>				<b>69</b>	<b>70,6</b>	<b>252,6</b>	<b>1955</b>	<b>33,5</b>

шеф - повар



Коржина В.В.