

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко"

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

11 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	185	6,4	6,2	25,3	185	0,7
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,4	3,5	15,3	112	0,7
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/6/12	5,4	10,3	12,3	165	0
Итого			413	16,2	20	52,9	462	1,4
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	117	СУП С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	185	2,5	3,4	15,8	108	3,5
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	230	12,5	25	17	346	35,8
2008	402	КИСЕЛЬ	187			22,6	90	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,3	74	0
Итого			638	17,4	28,7	70,7	618	39,3
Уплотнённый полдник								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	45	0,8	1,7	5,4	40	1,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	205	12,1	15	9,3	221	0,6
2008	435	КЕФИР	182	5,3	4,6	7,3	97	1,3
2008		БАТОН	25	1,9	0,7	12,3	64	0
Итого			457	20,1	22	34,3	422	3,7
Всего				54,2	70,8	168	1545	46,4

шеф - повар

Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „Солнышко“
/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

11 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	205	6,6	7	27,5	200	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	3,7	3	15,1	103	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/7/20	7	12,2	16,8	207	0
Итого			472	17,3	22,2	59,4	510	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	117	СУП С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	205	2,9	3,9	18,2	124	4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	230	12,4	26	16,7	354	35,6
2008	402	КИСЕЛЬ	209			22,7	91	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,2	92	0
Итого			689	18,3	30,3	76,8	661	39,6
Уплотнённый полдник								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	55	0,9	2,1	8,5	57	1,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	205	12,1	14,7	9,2	217	0,6
2008	435	КЕФИР	202	5,9	5,1	8,1	107	1,4
2008		БАТОН	25	1,9	0,7	12,3	64	0
Итого			487	20,8	22,6	38,1	445	3,8
Всего				56,9	75,2	184,4	1659	46,6

шеф - повар

Коржина В.В.