

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 мая 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 | 180 | 6,3 | 6,2 | 25,2 | 183 | 0,7 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,2 | 3,5 | 15 | 109 | 0,7 |
| 2008 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30/6/12 | 5,2 | 9,5 | 15,4 | 169 | 0 |
| Итого | | | 408 | 15,7 | 19,2 | 55,6 | 461 | 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 ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 2,8 | 3,3 | 13,5 | 99 | 4,9 |
| 2008 | 299 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРОЙ | 150 | 12,6 | 14,2 | 18,9 | 256 | 9,7 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 0,5 | 1,7 | 3,1 | 30 | 0,4 |
| 2008 | 402 | КИСЕЛЬ | 184 | | | 19,8 | 79 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 39 | 2,6 | 0,3 | 16,5 | 80 | 0 |
| Итого | | | 603 | 18,5 | 19,5 | 71,8 | 544 | 15 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 1997 | 71 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ | 50 | 0,6 | 1,7 | 5 | 39 | 1,8 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 11,8 | 14,5 | 8,8 | 214 | 0,6 |
| 2008 | 435 | ЙОГУРТ | 222 | 6,2 | 5,6 | 10 | 126 | 1,6 |
| 2008 | | БАТОН | 31 | 2,4 | 0,9 | 15,4 | 79 | 0 |
| Итого | | | 503 | 21 | 22,7 | 39,2 | 458 | 4 |
| Всего | | | | 55,7 | 61,5 | 176,7 | 1506 | 22,4 |

шеф - повар


Коржина В.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 мая 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 | 189 | КАША ПШЕННАЯ | 200 | 6,5 | 6,9 | 27,4 | 198 | 0,6 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,6 | 3 | 15 | 102 | 0,6 |
| 2008 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/7/20 | 7,5 | 12,5 | 20,5 | 226 | 0 |
| Итого | | | 467 | 17,6 | 22,4 | 62,9 | 526 | 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 ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,6 | 3,9 | 18,6 | 128 | 7 |
| 2008 | 299 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРОЙ | 170 | 15,2 | 21,9 | 21,6 | 345 | 11 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 0,5 | 1,7 | 3,1 | 29 | 0,4 |
| 2008 | 402 | КИСЕЛЬ | 205 | | | 22,2 | 89 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 49 | 3,2 | 0,4 | 20,7 | 100 | 0 |
| Итого | | | 674 | 22,5 | 27,9 | 86,2 | 691 | 18,4 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 1997 | 71 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ | 60 | 0,7 | 2 | 8 | 55 | 1,8 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 11,9 | 14,6 | 8,8 | 215 | 0,6 |
| 2008 | 435 | ЙОГУРТ | 232 | 6,5 | 5,8 | 10,5 | 132 | 1,6 |
| 2008 | | БАТОН | 31 | 2,4 | 0,9 | 15,4 | 79 | 0 |
| Итого | | | 523 | 21,5 | 23,3 | 42,7 | 481 | 4 |
| Всего | | | | 62,1 | 73,7 | 201,9 | 1741 | 25,6 |

шеф - повар

Коржина В.В.