

Утверждаю

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

## МЕНЮ

17 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		КАША "ЗДОРОВЬЕ"	195	5,8	6,6	24,3	180	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,7	35	0
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>6,2</b>	<b>7,1</b>	<b>44,6</b>	<b>268</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ДОЛЬКА	45	0,4		1,1	6	4,5
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	205	1,9	3,4	11,2	89	4,9
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	245	14,1	27,2	16,4	372	46,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	76	0
<b>Итого</b>			<b>712</b>	<b>18,8</b>	<b>30,9</b>	<b>53,1</b>	<b>578</b>	<b>56,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	143	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	105	5,2	7,5	26,3	194	8,8
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	55	1,6	3,1	9,8	73	0,9
2008	435	СНЕЖОК	200					0
2008		БАТОН	54	4,1	1,6	26,8	139	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,3	50	10,6
<b>Итого</b>			<b>514</b>	<b>11,3</b>	<b>12,6</b>	<b>73,2</b>	<b>456</b>	<b>20,3</b>
<b>Всего</b>				<b>36,8</b>	<b>50,7</b>	<b>181</b>	<b>1345</b>	<b>79</b>

шеф - повар

Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

## МЕНЮ

17 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008		КАША "ЗДОРОВЬЕ"	215	7	7,4	28,1	208	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,7	43	0
2008		ВАФЛИ	25	0,6	0,7	15,5	71	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>7,6</b>	<b>8,1</b>	<b>54,3</b>	<b>322</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ДОЛЬКА	45	0,4		1,1	6	4,5
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	210	2,6	3,8	14,7	112	5,4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	245	14,5	27,6	19,7	389	45,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			10,7	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,4	19,7	95	0
<b>Итого</b>			<b>726</b>	<b>20,6</b>	<b>31,8</b>	<b>65,9</b>	<b>645</b>	<b>55,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	143	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	105	5,7	9,3	30,9	230	9,6
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	55	1,6	2,1	9,7	64	0,9
2008	435	СНЕЖОК	200					0
2008		БАТОН	54	4,1	1,6	26,8	139	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,3	50	10,6
<b>Итого</b>			<b>514</b>	<b>11,8</b>	<b>13,4</b>	<b>77,7</b>	<b>483</b>	<b>21,1</b>
<b>Всего</b>				<b>40,5</b>	<b>53,4</b>	<b>208</b>	<b>1493</b>	<b>79,6</b>

шеф - повар

Коржина В.В.