

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко"

/Фефилова Г.Н./

# МЕНЮ

29 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ	185	4,7	6	23,8	170	0,6
2008	430	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	3	2,5	12,5	85	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	2	5,8	13,1	113	0
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>9,7</b>	<b>14,3</b>	<b>49,4</b>	<b>368</b>	<b>1,2</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	79	СУП КУДРЯВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	185	4	3,3	13,3	104	3,8
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР	50	11,5	16,1	5,6	215	1,1
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	4,8	7	18,4	156	30,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	175			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,5	84	0
<b>Итого</b>			<b>586</b>	<b>23</b>	<b>26,8</b>	<b>62,4</b>	<b>589</b>	<b>35,5</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	240	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	14,9	3,7	4,6	111	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	3,7	18,8	122	8,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	185/9			7,6	30	0
2008		БАТОН	26	2	0,8	13,1	68	0
2008		ЯБЛОКО	127	0,6	0,6	14,7	70	15
<b>Итого</b>			<b>572</b>	<b>20,7</b>	<b>8,8</b>	<b>58,8</b>	<b>401</b>	<b>24,4</b>
<b>Всего</b>				<b>53,9</b>	<b>50</b>	<b>180,7</b>	<b>1401</b>	<b>63,1</b>

шеф - повар \_\_\_\_\_ Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

# МЕНЮ

29 мая 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	189	КАША РИСОВАЯ	210	5,4	7,4	29,7	208	0,6
2008	430	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	3	2,5	15,6	98	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/7	2,7	6,9	17,6	143	0
<b>Итого</b>			<b>442</b>	<b>11,1</b>	<b>16,8</b>	<b>62,9</b>	<b>449</b>	<b>1,2</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	79	СУП КУДРЯВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	205	7	5,6	15,7	147	5,4
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	13,9	15,9	6,4	226	1
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	155	5,2	6,5	20,7	164	33,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,4	0,5	22	106	0
<b>Итого</b>			<b>672</b>	<b>29,5</b>	<b>28,5</b>	<b>73,5</b>	<b>678</b>	<b>39,9</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	240	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	85	16	3,5	12,1	144	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	4	19,9	129	9,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			7,8	31	0
2008		БАТОН	35	2,7	1,1	17,5	91	0
2008		ЯБЛОКО	127	0,7	0,7	17,2	83	17,6
<b>Итого</b>			<b>597</b>	<b>22,8</b>	<b>9,3</b>	<b>74,5</b>	<b>478</b>	<b>27,6</b>
<b>Всего</b>				<b>63,9</b>	<b>54,7</b>	<b>221</b>	<b>1648</b>	<b>70,7</b>

шеф - повар \_\_\_\_\_

Коржина В.В.