

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

3 июня 2024 г.

Ясли 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		КАША "ЗДОРОВЬЕ"	180	5,4	6,2	23,6	173	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,3	64	0
Итого			375	6,5	7,7	43,7	272	0,6
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	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2	3,6	11,1	91	4,8
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,8	26,1	11,9	332	30,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	185			8,8	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,4	18,4	89	0
Итого			628	16,7	30,1	50,2	547	35,2
Уплотнённый полдник								
2008	193	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	100/40	21,1	15,9	45	410	0,5
2008	435	КЕФИР	195	5,7	4,9	7,8	104	1,4
2008		КОНФЕТА МОЛОЧНАЯ	15	0,4		12,5	52	0
2008		БАТОН	56	4,3	1,7	28,1	145	0
2008		ЯБЛОКО	133	0,5	0,5	13	63	13,3
Итого			539	32	23	106,4	774	15,2
Всего				55,7	60,9	210,4	1636	53

шеф - повар

Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

3 июня 2024 г.

Сад 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		КАША "ЗДОРОВЬЕ"	200	6,6	7,1	27,4	201	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,7	43	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	105	0
Итого			405	8,5	9,6	56,7	349	0,7
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	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	3,7	14,9	111	5,8
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	13,2	27,6	16	367	34,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			10,7	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,6	0,5	23,1	111	0
Итого			634	19,5	31,8	64,7	632	40,1
Уплотнённый полдник								
2008	193	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	150/40	31,6	21,3	49,1	520	0,7
2008		КОНФЕТА МОЛОЧНАЯ	25	0,7		20,8	86	0
2008	435	КЕФИР	195	5,7	4,9	7,8	104	1,4
2008		БАТОН	56	4,3	1,7	28,1	145	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	12,1	58	12,3
Итого			566	42,8	28,4	117,9	913	14,4
Всего				71,3	69,9	249,4	1937	57,2

шеф - повар

Коржина В.В.