

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

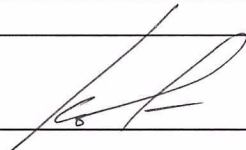
## МЕНЮ

30 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		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	5,4	7	18,9	161	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	1,5	1,3	10,8	61	0,3
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	6	15,2	125	0
Итого			396	9,2	14,3	44,9	347	0,9
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,3	3,2	7,2	62	3,4
2008	91	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ СО СМЕТАНОЙ	200	9,2	3,9	25,6	180	6,9
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	170	10,7	26,4	22	368	11,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТЫ	200			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
Итого			668	23,7	33,8	76,8	712	21,5
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	219	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	130	12,8	11,7	41,1	326	0,6
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4
2008	467	ПЛЮШКА	50	12	10,3	66,3	406	0,2
2008		ЯБЛОКО	94	0,4	0,4	9,3	44	9,4
Итого			474	31	27,4	124,7	882	11,6
Всего				64,4	75,6	256,5	1984	36

шеф - повар



Коржина В.В.

Утверждаю

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

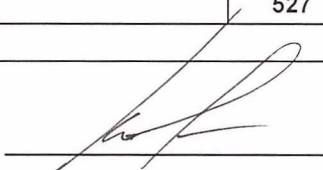
## МЕНЮ

30 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2008		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	6,5	7,9	22,5	188	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	2,3	1,9	13,5	81	0,4
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	7	20,4	157	0
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>11,9</b>	<b>16,8</b>	<b>56,4</b>	<b>426</b>	<b>1,1</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	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,6	3,1	9,2	71	4,3
2008	91	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ СО СМЕТАНОЙ	200	12,2	6,7	36,1	260	9,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	12	28,2	25,7	405	13
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			10,7	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,2	97	0
<b>Итого</b>			<b>708</b>	<b>29</b>	<b>38,4</b>	<b>101,9</b>	<b>876</b>	<b>26,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	219	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	170	28,6	21,2	39,4	469	0,5
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4
2008	467	ПЛЮШКА	50	12	11,6	68,3	425	0,2
2008		ЯБЛОКО	107	0,4	0,4	10,5	50	10,7
<b>Итого</b>			<b>527</b>	<b>46,8</b>	<b>38,2</b>	<b>126,2</b>	<b>1050</b>	<b>12,8</b>
<b>Всего</b>				<b>88,2</b>	<b>93,5</b>	<b>294,6</b>	<b>2395</b>	<b>42,6</b>

шеф - повар



Коржина В.В.