

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

7 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	185	5,8	7,3	21,3	175	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	205	3,5	2,8	15,6	102	0,6
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	15/6	1,2	5,5	7,5	84	0
Итого			411	10,5	15,6	44,4	361	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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ДОЛЬКА	46	0,4		1,2	6	4,6
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ СО СМЕТАНОЙ	250	2,8	3,8	17,2	121	4,4
2008	304	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	150	13	24,2	18,8	346	23,4
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	55	1,1	3,6	6,7	64	0,6
2008	396	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			12,6	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	76	0
Итого			738	19,7	31,9	72,2	663	33
Уплотнённый полдник								
2008	245	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	14,4	4,8	7,5	129	0,5
2008	299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	3,6	17,6	114	8,4
2008	435	КЕФИР	181	5,2	4,5	7,2	96	1,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	42	0
2008		БАТОН	10	0,8	0,3	5	26	0
Итого			401	24	14,2	44,7	407	10,2
Всего				54,7	61,8	171,4	1474	46,4

шеф - повар

Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

7 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	205	6,6	8,9	23,6	201	0,7
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	205	4,4	3,4	17,2	118	0,7
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/7	1,5	6,4	10,1	104	0
Итого			442	12,5	18,7	50,9	423	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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ДОЛЬКА	50	0,4	0,1	1,3	7	5
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОЖКАМИ СО СМЕТАНОЙ	255	3,2	4,2	19,5	136	5,5
2008	304	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	170	14,2	25,5	25,5	392	25,2
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	55	1,1	3,6	6,7	64	0,6
2008	396	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,5	94	0
Итого			776	21,9	33,8	81,2	728	36,3
Уплотнённый полдник								
2008	245	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	85	16	4,8	7,6	136	0,5
2008	299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,7	4,1	21,1	136	9,8
2008	435	КЕФИР	181	5,2	4,5	7,2	96	1,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63	0
2008		БАТОН	15	1,2	0,5	7,5	39	0
Итого			426	27,2	15,4	54,6	470	11,6
Всего				62,1	68	196,8	1664	51,3

шеф - повар

Коржина В.В.