

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С САХАРОМ	155	5,9	4,9	42,7	238	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,6	35	0
2008		ПРЯНИК	36	2,2	1,7	27,7	135	0
Итого			371	8,1	6,6	79	408	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008	56	ИКРА ОВОЩНАЯ	40	0,9	2	4,9	42	2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,9	2,7	9,8	75	7,5
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	60	9	22,5	6,9	271	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,6	5	20,2	140	9,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170			8,6	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,8	81	0
Итого			650	18	32,5	67,2	644	20
Уплотнённый полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	115	23,9	17,1	20,8	336	0,3
2008		КЕФИР	196	5,7	4,9	7,9	104	1,4
2008		БАТОН	54	4,2	1,6	27,1	140	0
2008		ЯБЛОКО	130	1,6	0,9	28,1	131	15,9
Итого			495	35,4	24,5	83,9	711	17,6
Всего				62	63,7	240	1806	39,6

шеф - повар

Коржина В.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С САХАРОМ	155	6,4	4,9	46,8	257	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,7	35	0
2008		ПРЯНИК	47	2,8	2,2	35,6	174	0
Итого			382	9,2	7,1	91,1	466	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	56	ИКРА ОВОЩНАЯ	50	2	2,5	11,1	75	4,8
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	3,7	14,6	109	10,3
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	60	10,3	24,5	7,2	297	1,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,7	5,8	21,3	152	9,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21	101	0
Итого			720	22	36,9	83,9	769	26
Уплотнённый полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	155/50	24,8	17,4	33,2	392	0,4
2008		КЕФИР	218	6,3	5,5	8,7	116	1,5
2008		БАТОН	67	5,2	2	33,8	175	0
2008		ЯБЛОКО	130	1,7	0,9	28,6	134	16
Итого			620	38	25,8	104,3	817	17,9
Всего				69,7	69,9	289,4	2095	45,9

шеф - повар



Коржина В.В.