

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

13 мая 2024 г.

Ясли 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 | | |
| 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./

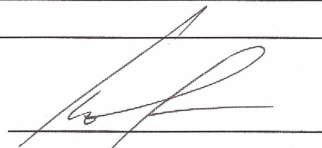
МЕНЮ

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.