

Утверждаю

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

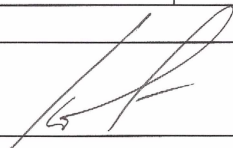
## МЕНЮ

16 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	7,3	18,7	163	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	1,5	1,3	11,1	62	0,3
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	5,7	14,8	120	0
<b>Итого</b>			<b>396</b>	<b>9,2</b>	<b>14,3</b>	<b>44,6</b>	<b>345</b>	<b>0,9</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 С СЫРОМ	65	3,5	5,3	7	91	3,4
2008	91	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	11,6	9,1	26,3	242	7,1
2008	259	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	11,2	21,9	7	270	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,5	4,9	20,1	139	9,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	195			5,6	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>32,4</b>	<b>41,6</b>	<b>83</b>	<b>847</b>	<b>20,3</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	219	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	130	8,8	10,9	39,6	293	0,5
2008	435	ЙОГУРТ	199	5,6	5	9	112	1,4
2008	467	РОГАЛИК САХАРНЫЙ	50	8,3	8,9	47	301	0,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	52	11
<b>Итого</b>			<b>479</b>	<b>23,1</b>	<b>25,2</b>	<b>106,4</b>	<b>758</b>	<b>13,1</b>
<b>Всего</b>				<b>65,2</b>	<b>81,2</b>	<b>244,1</b>	<b>1993</b>	<b>36,3</b>

шеф - повар



Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

## МЕНЮ

16 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,4	7,9	22,4	187	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	2,2	1,9	13,5	81	0,4
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3	7	19,8	155	0
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>11,6</b>	<b>16,8</b>	<b>55,7</b>	<b>423</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 С СЫРОМ	65	4	5,9	7	97	3,4
2008	91	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	14,3	12,7	34,7	318	9,1
2008	259	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	11,1	25,5	7	302	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,6	5,6	21,1	150	9,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			10,6	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>36,3</b>	<b>50,1</b>	<b>101,6</b>	<b>1012</b>	<b>22,9</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	219	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	170	8,7	10,8	40,1	295	0,5
2008	435	ЙОГУРТ	199	5,6	5	9	112	1,4
2008	467	РОГАЛИК САХАРНЫЙ	50	9,2	9,2	52,7	330	0,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	11,6	56	11,9
<b>Итого</b>			<b>519</b>	<b>24</b>	<b>25,5</b>	<b>113,4</b>	<b>793</b>	<b>14</b>
<b>Всего</b>				<b>72,4</b>	<b>92,5</b>	<b>280,8</b>	<b>2271</b>	<b>40</b>

шеф - повар

Коржина В.В.