

Утверждаю

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

## МЕНЮ

2 апреля 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                       | 189           | КАША ПШЕННАЯ  | 180        | 6,3               | 6,3         | 25,3         | 185                            | 0,7            |
| 2008                       | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ   | 180        | 4,2               | 3,5         | 15,1         | 109                            | 0,7            |
| 2008                       |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                              | 30/6/12    | 5,2               | 9,6         | 15           | 168                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>408</b> | <b>15,7</b>       | <b>19,4</b> | <b>55,4</b>  | <b>462</b>                     | <b>1,4</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                       | 117           | СУП ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180        | 2,7               | 3,6         | 13,7         | 103                            | 4,5            |
| 2008                       | 299           | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРОЙ                          | 150        | 12,5              | 14,2        | 18,4         | 252                            | 9,5            |
| 2008                       | 364           | СОУС ТОМАТНЫЙ   | 50         | 0,5               | 1,7         | 3,1          | 30                             | 0,4            |
| 2008                       | 402           | КИСЕЛЬ  | 177        |                   |             | 21,3         | 85                             | 0              |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40         | 2,7               | 0,4         | 17,1         | 82                             | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>597</b> | <b>18,4</b>       | <b>19,9</b> | <b>73,6</b>  | <b>552</b>                     | <b>14,4</b>    |
| <b>Уплотнённый полдник</b> |               |   |            |                   |             |              |                                |                |
| 1997                       | 71            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ                              | 40         | 0,6               | 1,7         | 4            | 34                             | 1,4            |
| 2008                       | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                       | 200        | 11,8              | 14,6        | 8,8          | 215                            | 0,6            |
| 2008                       | 435           | КЕФИР   | 184        | 5,3               | 4,6         | 7,3          | 97                             | 1,3            |
| 2008                       |               | БАТОН   | 30         | 2,3               | 0,9         | 15           | 78                             | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>454</b> | <b>20</b>         | <b>21,8</b> | <b>35,1</b>  | <b>424</b>                     | <b>3,3</b>     |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>54,6</b>       | <b>61,2</b> | <b>174,2</b> | <b>1481</b>                    | <b>21,1</b>    |

шеф - повар

Коржина В.В.

Утверждаю

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

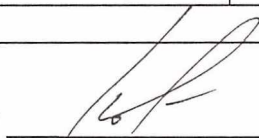
## МЕНЮ

2 апреля 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                       | 189           | КАША ПШЕННАЯ  | 200        | 6,5               | 6,9         | 27,4         | 198                            | 0,6            |
| 2008                       | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ   | 200        | 3,6               | 3           | 15           | 102                            | 0,6            |
| 2008                       |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                              | 40/7/20    | 7,5               | 12,5        | 20,1         | 225                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>467</b> | <b>17,6</b>       | <b>22,4</b> | <b>62,5</b>  | <b>525</b>                     | <b>1,2</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                       | 117           | СУП ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200        | 3,7               | 3,9         | 18,5         | 128                            | 6,9            |
| 2008                       | 299           | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРОЙ                          | 170        | 15,9              | 21,7        | 23,5         | 353                            | 12             |
| 2008                       | 364           | СОУС ТОМАТНЫЙ   | 50         | 0,5               | 1,7         | 3,1          | 30                             | 0,4            |
| 2008                       | 402           | КИСЕЛЬ  | 197        |                   |             | 21,3         | 85                             | 0              |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 51         | 3,4               | 0,4         | 21,5         | 103                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>668</b> | <b>23,5</b>       | <b>27,7</b> | <b>87,9</b>  | <b>699</b>                     | <b>19,3</b>    |
| <b>Уплотнённый полдник</b> |               |   |            |                   |             |              |                                |                |
| 1997                       | 71            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ                              | 50         | 0,7               | 2           | 7,2          | 51                             | 1,4            |
| 2008                       | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                       | 200        | 11,9              | 14,6        | 8,8          | 214                            | 0,6            |
| 2008                       | 435           | КЕФИР   | 204        | 5,9               | 5,1         | 8,1          | 108                            | 1,4            |
| 2008                       |               | БАТОН   | 30         | 2,3               | 0,9         | 15           | 78                             | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>484</b> | <b>20,8</b>       | <b>22,6</b> | <b>39,1</b>  | <b>451</b>                     | <b>3,4</b>     |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>62,4</b>       | <b>72,8</b> | <b>199,6</b> | <b>1718</b>                    | <b>25,9</b>    |

шеф - повар



Коржина В.В.