

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

МЕНЮ

2 мая 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	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	155	8,7	8,6	30,9	236	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,9	36	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,3	25,7	143	0
Итого			370	11,3	11,9	65,5	415	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	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	2,1	3,4	10,2	86	7,8
1996	375	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	60	10,5	11,2	7,2	171	1,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	165	3,8	5,2	20,8	146	9,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170			8,9	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	14,1	68	0
Итого			608	18,6	20,1	61,2	507	19
Уплотнённый полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	145	24,9	17,6	21,8	350	0,3
2008		КЕФИР	204	5,9	5,1	8,2	109	1,4
2008		БАТОН	40	3,1	1,2	20	104	0
Итого			389	33,9	23,9	50	563	1,7
Всего				64,3	56	186,6	1528	22,7

шеф - повар

Коржина В.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

2 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 СЫРОМ	155	10,1	9,6	41	291	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,7	35	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,3	25,6	143	0
Итого			370	12,7	12,9	75,3	469	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	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,3	14,9	118	10,4
1996	375	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	60	12,8	15,5	7,3	221	2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	165	4,1	6	23,1	163	10,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,7	85	0
Итого			667	22,5	26,2	71,7	622	22,9
Уплотнённый полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	170/50	28,1	18,9	34,1	423	0,5
2008		КЕФИР	227	6,6	5,7	9,1	121	1,6
2008		БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	130	0
Итого			497	38,6	26,1	68,3	674	2,1
Всего				74,3	65,3	225,4	1808	27

шеф - повар


Коржина В.В.