

Утверждаю

Заведующая

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

МЕНЮ

3 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		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ	180	4,6	6,1	23,4	168	0,6
2008	430	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,6	84	0,5
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	5,8	15	122	0
Итого			396	9,7	14,3	51	374	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	30	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	40	1	3,1	4,7	52	4,3
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	190	6,1	2	21,2	133	6,4
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР	50	11,6	16,4	6,1	219	0,9
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,7	5,7	13,1	120	27,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16	77	0
Итого			628	24,9	27,5	69	633	39,2
Уплотнённый полдник								
2008	240	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	75	13,9	3,8	5,3	111	0,6
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,9	3,9	30,9	178	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	185/9			7,9	32	0
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15	78	0
2008		ЯБЛОКО	127	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			536	21,5	9	67,7	440	9,4
Всего				56,6	50,9	197,8	1490	51,7

шеф - повар

Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

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

МЕНЮ

3 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		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ	200	5,2	7,3	29,4	205	0,6
2008	430	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	15,4	95	0,5
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,1	7	20,1	156	0
Итого			427	11,1	16,7	64,9	456	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	30	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	60	2,2	4,2	11	92	8,4
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	215	8,8	6,4	24,8	199	10,3
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	13,9	16,4	7,4	235	1,2
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,1	6,2	14,9	133	30,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	20,1	97	0
Итого			732	32,1	33,6	86,9	791	50,5
Уплотнённый полдник								
2008	240	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	16	4,3	8,1	134	0,4
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	3,8	30,8	177	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			7,8	31	0
2008		БАТОН	40	3,1	1,2	20	104	0
2008		ЯБЛОКО	127	0,5	0,5	12,5	60	12,8
Итого			577	24,5	9,8	79,2	506	13,2
Всего				68,2	60,2	241,1	1796	66,8

шеф - повар

Коржина В.В.