

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „ Солнышко”

/Фефилова Г.Н./

# МЕНЮ

4 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	5,4	7,1	18,7	162	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	2,2	5,9	14,6	121	0
<b>Итого</b>			<b>396</b>	<b>9,1</b>	<b>14,3</b>	<b>44,4</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	60	4,2	6,2	6,4	99	3,1
2008	91	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	215	11,4	9,2	25,6	237	6,8
2008	259	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	11,6	22,7	6,8	277	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,5	5,8	20,1	147	9,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	205			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,6	80	0
<b>Итого</b>			<b>719</b>	<b>33,3</b>	<b>44,2</b>	<b>81,4</b>	<b>864</b>	<b>19,6</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	219	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	135	19,2	14,5	37,9	362	0,4
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4
2008	467	ПЛЮШКА	50	8,4	8,8	47	301	0,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,6	0,6	14,7	70	15
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>34</b>	<b>28,9</b>	<b>107,6</b>	<b>839</b>	<b>17</b>
<b>Всего</b>				<b>76,9</b>	<b>87,5</b>	<b>243,5</b>	<b>2091</b>	<b>39,5</b>

шеф - повар

Коржина В.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ - детский сад „Солнышко“

/Фефилова Г.Н./

## МЕНЮ

4 апреля 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	6,9	8,1	24,3	198	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	2,3	1,9	13,5	81	0,4
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3	7	19,4	152	0
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>12,2</b>	<b>17</b>	<b>57,2</b>	<b>431</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	60	4,1	6,2	6,4	98	3,1
2008	91	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	210	12,8	12,5	30,9	293	8
2008	259	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	13,6	29,2	12,3	367	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4	5,8	23,9	164	11,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			10,7	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,8	100	0
<b>Итого</b>			<b>719</b>	<b>37,7</b>	<b>54,1</b>	<b>105</b>	<b>1065</b>	<b>22,8</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	219	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С ФРУКТОВОЙ ПОДЛИВОЙ	170	19,5	14,2	47,9	401	0,4
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4
2008	467	ПЛЮШКА	50	11,1	10,7	63,5	395	0,2
2008		ЯБЛОКО	100	0,6	0,6	14,7	70	15
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>37</b>	<b>30,5</b>	<b>134,1</b>	<b>972</b>	<b>17</b>
<b>Всего</b>				<b>87,4</b>	<b>101,7</b>	<b>306,4</b>	<b>2511</b>	<b>42,9</b>

шеф - повар

Коржина В.В.