

Утверждаю

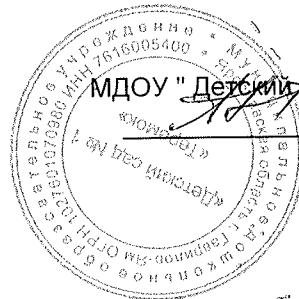
Заведующий

МДОУ "Детский сад №1 "Теремок"
/Антипина Н.Ю./

МЕНЮ

1 декабря 2023 г.

Сад 10 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,08	6,64	0,08	60,00	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	1,52	7,37	2,13	81,24	0,24
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,89	0,06	1,88	11,57	1,19
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,07	0,00	11,44	45,99	0,02
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,67	1,03	18,28	93,16	0,00
Итого			379	5,23	15,10	33,81	291,96	1,45
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0,60	0,00	13,48	54,17	2,41
2008		БАНАН	136	2,04	0,68	28,59	130,70	13,62
Итого			256	2,64	0,68	42,07	184,87	16,03
Обед								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8,07	7,37	12,18	147,36	6,07
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	75	0,45	5,50	1,93	61,98	0,26
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,11	0,28	13,50	64,97	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,44	0,18	17,54	81,87	53,32
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	135	4,93	3,79	22,27	142,76	0,00
Итого			622	16,00	17,12	67,42	498,94	59,65
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94
2008		ВАФЛИ	31	0,88	1,04	24,29	111,26	0,00
Итого			211	5,94	6,63	32,50	216,02	0,94
Всего				29,81	39,53	175,80	1 191,79	78,07

Васина Е.Ю. _____

повар _____

Шиткова Е.И.