

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №1 "Теремок"

Антипина Н.Ю.

МЕНЮ

2 февраля 2024 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	7,21	2,13	79,86	0,24
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	29	0,87	0,06	1,82	11,20	1,16
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,08	0,00	10,67	42,95	0,02
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,59	1,00	17,72	90,31	0,00
Итого			376	5,14	14,91	32,42	284,32	1,42
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	121	0,61	0,00	13,56	54,48	2,42
Итого			121	0,61	0,00	13,56	54,48	2,42
Обед								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	210	1,41	1,78	11,56	68,08	4,29
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	125	2,78	4,81	29,07	170,75	0,00
1996	375	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,01	10,48	1,72	141,13	0,24
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	175	0,37	0,16	14,97	69,77	45,11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	22	0,17	0,02	0,55	3,06	2,19
Итого			652	17,39	17,60	74,83	534,37	51,83
Полдник								
2012	450	ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	105/34	7,94	11,28	51,79	340,59	0,24
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,05	5,58	8,20	104,63	0,94
Итого			319	12,99	16,86	59,99	445,22	1,18
Всего				36,13	49,37	180,80	1 318,39	56,85

Васина Е.Ю.

повар

Шиткова Е.И.