

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 января 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	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	205	5,57	6,19	25,14	178,37	0,00
2008	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	125	3,98	4,28	21,60	141,88	0,57
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,63	1,02	18,03	91,92	0,00
		яйцо-варёное	13	0,06	0,05	0,00	0,68	0,00
Итого			388	12,29	19,79	64,85	487,65	0,57
II Завтрак								
2008	130	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,34	0,14	9,68	47,69	40,68
Итого			100	0,34	0,14	9,68	47,69	40,68
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	6,81	6,85	11,53	135,02	5,74
2008	331	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	135	4,67	4,22	29,83	176,01	0,00
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,92	1,51
2012	378	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,13	0,05	12,40	51,45	10,40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,59	0,34	16,60	79,86	0,00
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/50	10,32	11,39	3,21	156,70	0,94
Итого			694	24,76	22,88	74,08	602,96	18,59
Полдник								
2008		ВАФЛИ	28	0,78	0,92	21,55	98,70	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,60	8,22	104,86	0,94
Итого			208	5,84	6,52	29,77	203,56	0,94
Всего				43,23	49,33	178,38	1 341,86	60,78

Васина Е.Ю. _____

повар _____

Шиткова Е.И. _____