

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №1" Теремок

Антипина Н.Ю./

МЕНЮ

10 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	145	20,91	12,44	12,72	251,56	0,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,59	6,60	53,60	0,13
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,11	0,82	14,47	73,75	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,68	4,99	19,83	144,16	0,84
Итого			412	28,75	29,14	53,72	598,07	0,97
II Завтрак								
		СНЕЖОК	150	3,79	3,65	16,05	112,39	0,00
Итого			150	3,79	3,65	16,05	112,39	0,00
Обед								
2002	4	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	6,15	8,04	11,19	144,79	5,77
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,83	4,13	8,70	84,78	25,12
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ	70/35	11,62	14,63	9,16	214,62	0,79
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	18	0,20	0,04	0,69	4,35	4,53
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,81	0,37	17,98	86,49	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	11,65	46,59	0,00
Итого			695	23,61	27,21	59,37	581,62	36,21
Полдник								
1994		Рыба (филе) тушённая в томате с овощами	100	11,40	5,50	2,33	105,07	1,31
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,51	0,59	10,38	52,88	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ	160/5	0,07	0,00	11,79	47,40	0,01
2008		ЯБЛОКО	161	0,64	0,64	15,75	75,52	16,07
Итого			446	13,62	6,73	40,25	280,87	17,39
Всего				69,77	66,73	169,39	1 572,95	54,57

Васина Е.Ю. _____

повар _____

Шиткова Е.И.