

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №1" Теремок

/Антипина Н.К.

**МЕНЮ**

12 марта 2024 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                 | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                    |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                   | 8     | 0,08              | 6,64    | 0,08             | 60,00                                    | 0,0                   |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА               | 160   | 23,15             | 13,61   | 13,43            | 274,30                                   | 0,0                   |
| 2012                          | 351                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)            | 50    | 0,92              | 2,38    | 6,28             | 50,35                                    | 0,1                   |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ                    | 180   | 4,97              | 5,26    | 17,97            | 140,72                                   | 0,8                   |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ         | 36    | 2,68              | 1,03    | 18,34            | 93,50                                    | 0,0                   |
| Итого                         |                     |                                    | 434   | 31,80             | 28,92   | 56,10            | 618,87                                   | 0,9                   |
| II Завтрак                    |                     |                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                       | 119   | 0,59              | 0,00    | 13,31            | 53,48                                    | 2,3                   |
| Итого                         |                     |                                    | 119   | 0,59              | 0,00    | 13,31            | 53,48                                    | 2,3                   |
| Обед                          |                     |                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ   | 200   | 6,12              | 6,94    | 9,06             | 125,58                                   | 8,4                   |
| 2008                          | 315                 | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ         | 80    | 11,65             | 15,07   | 8,66             | 216,79                                   | 0,7                   |
| 2012                          | 315                 | РИС ОТВАРНОЙ                       | 120   | 2,76              | 4,63    | 28,88            | 168,21                                   | 0,0                   |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        | 170   | 0,00              | 0,00    | 10,44            | 41,74                                    | 0,0                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 39    | 2,61              | 0,35    | 16,71            | 80,38                                    | 0,0                   |
| Итого                         |                     |                                    | 609   | 23,14             | 26,99   | 73,75            | 632,70                                   | 9,2                   |
| Полдник                       |                     |                                    |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 137                 | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 125   | 1,84              | 2,47    | 11,19            | 76,51                                    | 4,2                   |
| к/к                           | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ         | 30    | 2,28              | 0,88    | 15,62            | 79,63                                    | 0,0                   |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                     | 13    | 3,25              | 3,31    | 0,00             | 43,53                                    | 0,0                   |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                      | 175   | 2,59              | 2,78    | 14,68            | 94,85                                    | 0,4                   |
| Итого                         |                     |                                    | 343   | 9,96              | 9,44    | 41,49            | 294,52                                   | 4,7                   |
| Всего                         |                     |                                    |       | 65,49             | 65,35   | 184,65           | 1 599,57                                 | 17,3                  |

Васина Е.Ю. \_\_\_\_\_

повар \_\_\_\_\_

Шиткова Е.И.