

Утверждаю

 Заведующий
 МДОУ Детский сад №1 "Теремок"
 Пензенская область,
 г. Пенза, ул. Пущарского
 (телефон факс) 2-48-47, 2-00-66

МЕНЮ

12 сентября 2024 г..

Сад 10 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 200 | 5,88 | 6,78 | 21,97 | 173,65 | 0,75 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,51 | 2,56 | 0,00 | 33,62 | 0,07 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4,73 | 4,98 | 18,60 | 139,31 | 0,83 |
| 2008 | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 42 | 3,15 | 1,22 | 21,56 | 109,91 | 0,00 |
| Итого | | | 432 | 16,27 | 15,54 | 62,13 | 456,49 | 1,65 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 125 | 0,42 | 0,17 | 10,67 | 53,82 | 50,73 |
| Итого | | | 125 | 0,42 | 0,17 | 10,67 | 53,82 | 50,73 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 205 | 6,53 | 7,35 | 7,26 | 125,19 | 9,01 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 230 | 12,11 | 13,35 | 22,79 | 260,09 | 11,41 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,49 | 2,77 | 1,98 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 39 | 2,60 | 0,35 | 16,65 | 80,09 | 0,00 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | 0,14 | 0,10 | 13,56 | 56,10 | 0,68 |
| Итого | | | 674 | 21,54 | 21,17 | 60,75 | 524,24 | 23,01 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 110 | 21,31 | 13,68 | 27,46 | 323,74 | 0,11 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,58 | 2,80 | 13,88 | 91,72 | 0,41 |
| Итого | | | 290 | 23,89 | 16,48 | 41,34 | 415,46 | 0,6 |
| Всего | | | | 62,12 | 53,36 | 174,89 | 1 450,01 | 76,0 |

ст. медсестра _____

Васина Е.Ю.

повар _____

Шиткова Е.И.