

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №1 " Теремок

/Антипина Н.Ю./

МЕНЮ

15 декабря 2023 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	1,51	7,08	2,12	78,69	0,24
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,91	0,06	1,91	11,76	1,21
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,66	1,03	18,24	92,98	0,00
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	170	1,59	1,64	17,03	89,71	0,07
Итого			393	6,75	16,45	39,38	333,14	1,52
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,53	0,00	11,86	47,65	2,12
Итого			106	0,53	0,00	11,86	47,65	2,12
Обед								
2008	97	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	190	1,00	1,64	6,53	44,88	1,49
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,75	4,78	28,74	169,01	0,00
1996	375	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,46	12,74	8,99	200,29	0,36
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	19	0,15	0,02	0,46	2,60	1,86
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,45	0,18	16,39	77,49	54,11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,61	0,35	16,71	80,38	0,00
Итого			628	19,42	19,71	77,82	574,65	57,82
Полдник								
2012	450	ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	100/28	7,73	10,59	50,06	326,52	0,21
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,07	5,60	8,23	104,99	0,94
Итого			308	12,80	16,19	58,29	431,51	1,15
Всего				39,50	52,35	187,35	1 386,95	62,61

Васина Е.Ю. _____

повар _____

Шиткова Е.И.