

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №1 "Теремок"

Антипина Н.К.

МЕНЮ

17 января 2024 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,0
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,92	6,89	22,75	177,65	0,7
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,66	4,97	20,89	148,15	0,8
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,64	1,02	18,09	92,18	0,0
Итого			425	13,32	21,18	61,83	492,98	1,5
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	113	1,70	0,57	23,81	108,86	11,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	109	0,55	0,00	12,22	49,09	2,1
Итого			222	2,25	0,57	36,03	157,95	13,5
Обед								
2012	62	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ СО СМЕТАНОЙ	220	8,18	8,34	9,47	148,88	7,3
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	12,18	6,35	3,57	120,47	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,21	21,34	145,31	10,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,66	0,35	17,03	81,96	0,0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,21	0,04	0,74	4,68	4,8
2008	437	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	185	0,21	0,14	15,77	66,50	10,4
Итого			685	26,60	20,43	67,92	567,80	33,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,9
2012	449	ОЛАДЬИ	105/30	7,30	8,92	47,66	300,30	0,2
Итого			315	12,36	14,51	55,87	405,06	1,1
Всего				54,53	56,69	221,65	1 623,79	49,7

Васина Е.Ю.

повар

Шиткова Е.И.