

Утверждаю
 МДОУ «Детский сад № 1
 «Теремок»
 ОГРН 1027601070980
 МДОУ «Детский сад № 101 Теремок»
 159240, Ярославская обл., Англинская
 г. Гавриловский, Пушкинского, д. 17
 Телефон: 8 (48534) 2-48-47, 2-00-80

МЕНЮ

19 марта 2025 г.

Сад 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,05	7,69	0,07	69,70	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	1,25	5,06	1,68	57,70	0,19
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,72	0,67	11,80	60,14	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,07	0,00	12,26	49,24	0,02
Итого			327	3,09	13,42	25,81	236,78	0,21
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	105	0,16	0,07	12,01	50,03	27,86
Итого			105	0,16	0,07	12,01	50,03	27,86
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	195	9,23	8,18	10,27	151,60	5,10
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	135	3,33	5,39	34,96	201,59	0,00
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	7,81	3,30	7,80	92,37	0,47
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	45	0,42	2,23	2,54	31,94	0,22
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	17	0,19	0,03	0,65	4,10	4,27
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	165	0,00	0,00	11,66	46,62	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,63	0,35	16,86	81,12	0,00
Итого			657	23,61	19,48	84,74	609,34	10,00
Полдник								
2012	476	ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	100	4,84	5,51	44,11	245,22	0,10
		СНЕЖОК	162	4,07	3,92	17,26	120,77	0,00
Итого			262	8,91	9,43	61,37	365,99	0,10
Всего				35,77	42,40	183,93	1 262,14	38,21

повар _____

Шиткова Е.И.