

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад №1" Теремок
/Антипина Н.Ю./

МЕНЮ

20 ноября 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	1,52	7,15	2,13	79,36	0,24
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	27	0,82	0,05	1,72	10,59	1,09
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,04	0,00	11,94	47,87	0,01
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,28	0,88	15,63	79,66	0,00
Итого			402	4,76	16,38	31,52	292,48	1,34
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	102	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			102	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	195	6,68	7,45	11,85	144,02	4,55
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,52	4,82	12,64	105,27	16,62
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	7,61	6,09	7,87	116,71	0,42
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	21	0,17	0,02	0,53	2,99	2,14
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	185	0,72	0,04	18,91	79,53	0,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,62	0,35	16,78	80,75	0,00
Итого			661	20,32	18,77	68,58	529,27	23,96
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	100	4,85	7,79	29,32	206,68	0,08
		СНЕЖОК	144	3,63	3,48	15,34	107,34	0,00
Итого			244	8,48	11,27	44,66	314,02	0,08
Всего				33,56	46,42	144,76	1 135,77	25,38

Васина Е.Ю. _____

повар _____

Шиткова Е.И.