

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №1" Теремок

/Антипина Н.Ю./

МЕНЮ

20 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)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,09	7,98	21,86	188,40	0,74
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,66	1,03	18,20	92,75	0,00
К/К	К/К	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,67	4,96	19,65	143,03	0,83
Итого			425	14,52	22,27	59,81	499,18	1,57
II Завтрак								
		СНЕЖОК	149	3,76	3,62	15,93	111,51	0,00
			149	3,76	3,62	15,93	111,51	0,00
Итого								
Обед								
2002	4	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	205	7,31	9,22	11,03	159,09	4,96
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,75	3,86	8,49	81,24	24,59
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ	70/35	12,46	15,19	9,64	224,83	0,82
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,58	0,34	16,53	79,54	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,22	0,04	0,75	4,74	4,94
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	185	0,00	0,00	11,43	45,67	0,00
Итого			704	25,32	28,65	57,87	595,11	35,31
Полдник								
1994		Рыба (филе) тушённая в томате с овощами	100	11,31	5,49	2,39	104,88	1,35
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
К/К	К/К	ЧАЙ	155/5	0,08	0,00	10,62	42,70	0,02
Итого			285	13,27	6,22	25,86	213,08	1,37
Всего				56,87	60,76	159,47	1 418,88	38,25

Васина Е.Ю. _____

повар _____

Шиткова Е.И.