

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,28	6,57	20,97	169,25	0,74
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,94	2,99	0,00	39,34	0,08
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,00	5,29	18,89	144,76	0,84
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,59	1,00	17,72	90,31	0,00
Итого			425	16,81	15,85	57,58	443,66	1,66
II Завтрак								
2008	130	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ,ГРУША , МАНДАРИН).	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого			100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ .	195	6,50	6,47	11,46	130,22	5,72
2008	331	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,79	3,64	29,36	161,35	0,00
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,58	12,59	9,71	202,38	0,42
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00
2012	378	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ .	175	0,10	0,04	12,00	49,71	5,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,69	0,36	17,23	82,89	0,00
Итого			631	24,82	23,12	80,26	629,35	14,06
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ .	100/30	18,94	12,64	36,16	334,61	4,98
		КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК	181	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			311	18,94	12,64	36,16	334,61	4,98
Всего				60,92	51,96	182,62	1 448,98	29,50

Васина Е.Ю. _____

повар _____

Шиткова Е.И.