

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №1" Теремон
/Антипина Н.Ю.**МЕНЮ**
22 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,04	7,86	21,55	186,09	0,75
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,71	4,99	20,13	145,47	0,84
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,58	1,00	17,65	89,99	0,00
Итого			423	14,43	22,15	59,43	496,55	1,59
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111	0,55	0,11	10,89	47,30	2,20
Итого			111	0,55	0,11	10,89	47,30	2,20
Обед								
2002	4	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	6,65	8,68	10,92	151,39	4,83
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,01	4,01	9,21	86,71	26,69
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ	70/35	11,32	14,52	9,94	215,60	0,76
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	21	0,23	0,04	0,78	4,95	5,16
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,65	0,04	18,13	75,97	0,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,60	0,35	16,68	80,25	0,00
Итого			695	24,46	27,64	65,66	614,87	37,64
Полдник								
1994		Рыба (филе) тушённая в томате с овощами	85	11,40	5,92	2,37	108,95	1,37
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,86	0,72	12,74	64,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ	160/5	0,08	0,00	11,95	48,05	0,02
Итого			275	13,34	6,64	27,06	221,93	1,39
Всего				52,78	56,54	163,04	1 380,65	42,82

Васина Е.Ю.

повар

Шиткова Е.И.