

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №1 " Теремок

/Антипина Н.Ю./

МЕНЮ

29 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)	8	0,08	6,64	0,08	60,00	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	1,50	6,83	2,11	76,28	0,23
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	29	0,88	0,06	1,85	11,41	1,18
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,06	0,80	14,11	71,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	175	0,06	0,00	12,09	48,54	0,01
Итого			389	4,58	14,33	30,24	268,16	1,42
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	122	0,61	0,00	13,62	54,74	2,43
Итого			122	0,61	0,00	13,62	54,74	2,43
Обед								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8,04	7,34	12,00	146,25	5,98
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,77	4,61	28,98	168,50	0,00
1996	375	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,23	11,89	7,81	183,09	0,34
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНый	32	0,26	0,03	0,55	4,18	1,61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,26	12,64	60,82	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	185	0,44	0,17	18,10	83,91	52,36
Итого			647	24,71	24,30	80,08	646,75	60,29
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	179	5,04	5,57	8,18	104,44	0,93
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			199	6,54	7,53	23,06	187,84	0,93
Всего				36,44	46,16	147,00	1 157,49	65,07

Васина Е.Ю.

повар

Шиткова Е.И.