

Утверждаю

Заведующий

МДОУ Детский сад №1 "Теремок"

/Антипина Н.Ю./

МЕНЮ

30 июля 2024 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,56	8,51	19,28	181,05	0,84
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,92	4,00	0,00	52,54	0,11
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	185	5,11	5,36	22,09	158,55	0,84
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	41	3,09	1,20	21,20	108,08	0,00
Итого			441	18,68	19,07	62,57	500,22	1,79
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	125	0,19	0,09	7,56	32,57	32,50
Итого			125	0,19	0,09	7,56	32,57	32,50
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ С СМЕТАНОЙ	200	6,73	7,75	7,18	125,90	6,67
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	95/30	16,73	7,02	2,66	160,85	12,63
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,67	5,54	17,86	132,28	8,65
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,33	0,04	1,04	5,80	4,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	179	0,90	0,18	17,90	77,74	3,62
Итого			735	30,01	20,88	63,60	584,15	35,71
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	19,97	11,70	20,14	269,61	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,89	0,66	6,65	36,28	0,10
к/к	к/к	ЧАЙ	185/5	0,06	0,00	9,81	39,42	0,01
2008		яблоко	257	1,03	1,03	25,23	120,98	25,74
Итого			597	21,95	13,39	61,83	466,29	25,85
Всего				70,83	53,43	195,56	1 583,23	95,85

ст. медсестра _____ Васина Е.Ю.

повар _____ Бабашкина В.Л.