

Согласовано

заведующий

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида № 67"

\_\_\_\_\_/Смирнова Т.А./

**МЕНЮ**

2 апреля 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	67	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,7	9,8	5	140	0,5
2008		БАТОН	25	2	0,3	12,3	60	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3	2,4	15,2	95	0,5
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>12,7</b>	<b>16,6</b>	<b>32,5</b>	<b>332</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	141	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,6</b>	<b>41</b>	<b>8,8</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7	7,1
2008		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	6,1	5,6	18,8	150	0,8
2008		КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	150	9,7	11	24,2	235	12,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	14	67	0
2008		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			14,7	60	0,8
<b>Итого</b>			<b>593</b>	<b>18,3</b>	<b>17</b>	<b>72,8</b>	<b>519</b>	<b>21,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,7	3,6	28,5	157	0
2008	272	ЕЖИКИ С МЯСОМ С РИСОМ	70	7,9	7,7	9	137	0,5
2008	140	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	429	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,5</b>	<b>12,3</b>	<b>60,9</b>	<b>401</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>42,9</b>	<b>46,3</b>	<b>174,8</b>	<b>1293</b>	<b>31,5</b>

Шаповалова Е.Е., Пряхина И.П., Соловьева Г.В.

Согласовано

заведующий

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида № 67"

\_\_\_\_\_/Смирнова Т.А./

**МЕНЮ**

2 апреля 2024 г.

**Сад санаторный 12 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	67	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,7	9,8	5	140	0,5
2008		БАТОН	25	2	0,3	12,3	60	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3	2,4	15,2	95	0,5
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>12,7</b>	<b>16,6</b>	<b>32,5</b>	<b>332</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	141	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,6</b>	<b>41</b>	<b>8,8</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7	7,1
2008		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	6,1	5,6	18,8	150	0,8
2008		КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	150	9,7	11	24,2	235	12,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		14,8	60	1
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>18,2</b>	<b>17</b>	<b>71,6</b>	<b>513</b>	<b>21,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,7	3,6	28,5	157	0
2008	272	ЕЖИКИ С МЯСОМ С РИСОМ	70	7,9	7,7	9	137	0,5
2008	140	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	429	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,5</b>	<b>12,3</b>	<b>60,9</b>	<b>401</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>42,8</b>	<b>46,3</b>	<b>173,6</b>	<b>1287</b>	<b>31,4</b>

Шаповалова Е.Е., Пряхина И.П., Соловьева Г.В.