

Согласовано

заведующий

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида № 67"

/Смирнова Т.А./

МЕНЮ

16 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		
Завтрак								
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
Итого			360	12,7	16,6	32,5	332	1
II Завтрак								
2008	141	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Обед								
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
Итого			593	18,3	17	72,8	519	21,2
Уплотненный полдник								
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	138	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,9	40	0
Итого			410	13	14,2	69,7	459	0,5
Всего				44,4	48,2	183,6	1351	31,5

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

Согласовано

заведующий

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида № 67"

_____/Смирнова Т.А./

МЕНЮ

16 апреля 2024 г.

Сад санаторный 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		
Завтрак								
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
Итого			360	12,7	16,6	32,5	332	1
II Завтрак								
2008	141	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Обед								
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
Итого			590	18,2	17	71,6	513	21,1
Уплотненный полдник								
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	138	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,9	40	0
Итого			410	13	14,2	69,7	459	0,5
Всего				44,3	48,2	182,4	1345	31,4

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