

Согласовано

заведующий

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида № 67"

/Смирнова Т.А./

**МЕНЮ**

23 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	2,9	2,4	15,2	95	0,5
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>12,6</b>	<b>16,6</b>	<b>32,5</b>	<b>332</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	144	ГРУША	100	0,4	0,3	9,3	42	4,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>42</b>	<b>4,5</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	122	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>613</b>	<b>19,3</b>	<b>17,2</b>	<b>78,3</b>	<b>545</b>	<b>24,4</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		КОРЖИКИ	70	3,2	10,9	19,3	187	0,1
2008	121	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	5,3	1,8	7,4	70	0,9
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>19,1</b>	<b>24</b>	<b>64,2</b>	<b>551</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего</b>				<b>51,4</b>	<b>58,1</b>	<b>184,3</b>	<b>1470</b>	<b>31,4</b>

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

Согласовано

заведующий

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида № 67"

\_\_\_\_\_/Смирнова Т.А./

**МЕНЮ**

23 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		
<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	144	ГРУША	100	0,4	0,3	9,3	42	4,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>42</b>	<b>4,5</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	122	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>19,1</b>	<b>17,2</b>	<b>77</b>	<b>539</b>	<b>24,1</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		КОРЖИКИ	70	3,2	10,9	19,3	187	0,1
2008	121	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	5,3	1,8	7,4	70	0,9
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>19,1</b>	<b>24</b>	<b>64,2</b>	<b>551</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего</b>				<b>51,3</b>	<b>58,1</b>	<b>183</b>	<b>1464</b>	<b>31,1</b>

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