

Утверждаю

заведующий
МДОУ №22 "Малыш"

/Найденова Елена Валентиновна/

МЕНЮ

3 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
							165	0,6
2008	323	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	4	26,4	159	0,8
2012	397	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,7	4,7	24,4	87	0
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	1	17	37	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		448	1,4
			418	13,1	13,8	67,8		
Итого								
Обед								
							183	8,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ	200	9,5	8,8	16,4	135	2,3
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	15,6	6,4	3,5	206	0
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,8	37,3	21	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180				70	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,3	0,3	14,6	615	10,5
			624	30,9	20,3	71,8		
Итого								
Полдник								
							99	0,1
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	3,4	6,1	7,4	57	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		14,2	156	0,1
			222	3,5	6,1	21,6		
Итого								
Ужин								
							117	0
2008	190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,7	3,1	17,5	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		11,7	164	0
			300	4,8	3,1	29,2	1383	12
Итого				52,3	43,3	190,4		
Всего								

мед. сестра _____ Багрова Ирина Львовна