

Утверждаю

заведующий

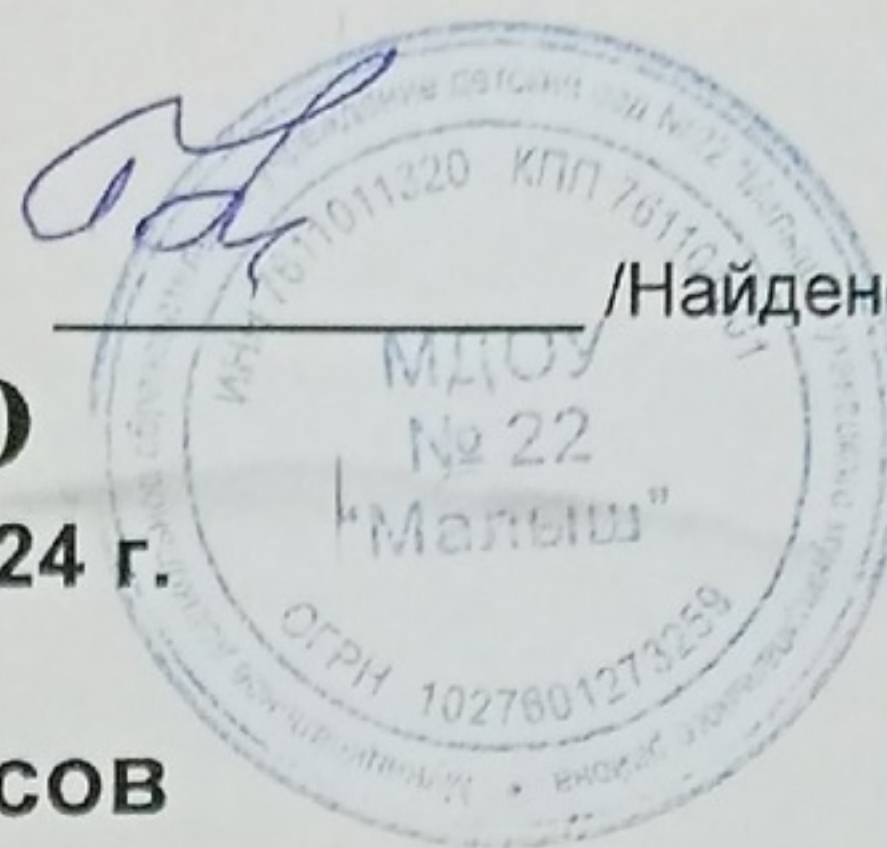
МДОУ №22 "Малыш"

/Найденова Елена Валентиновна/

МЕНЮ

3 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	323	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,3	2,9	19,7	124	0,4
2012	397	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,8	3,9	20,3	132	0,6
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	1	17	87	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			338	10,6	11,9	57	380	1
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ	150	7,3	6,7	12,2	137	6,1
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	15,6	6,4	3,5	135	2,3
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,8	3,8	29,9	165	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150				17	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,3	0,3	14,6	70	0
Итого			514	28	17,2	60,2	524	8,4
Полдник								
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	3,4	6,1	7,4	99	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		11,7	47	0
Итого			192	3,5	6,1	19,1	146	0,1
Ужин								
2008	190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,7	3,1	17,5	117	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		11,7	47	0
Итого			300	4,8	3,1	29,2	164	0
Всего				46,9	38,3	165,5	1214	9,5

мед. сестра

Багрова Ирина Львовна