

Утверждаю

заведующий

МДОУ №22 "Малыш"

/Найденова Елена Валентиновна/

# МЕНЮ

5 декабря 2024 г.

Ясли 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               | 190           | КАША "ДРУЖБА"               | 150        | 4,6               | 2,8         | 25,3         | 146                            | 0,4            |
| к/к                | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ               | 150        | 0,1               |             | 11,7         | 47                             | 0              |
| 2008               | К/К           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30         | 2,3               | 0,9         | 15,4         | 79                             | 0              |
| 2008               | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)            | 5          |                   | 4,1         |              | 37                             | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |                             | <b>335</b> | <b>7</b>          | <b>7,8</b>  | <b>52,4</b>  | <b>309</b>                     | <b>0,4</b>     |
| <b>Обед</b>        |               |                             |            |                   |             |              |                                |                |
| 2008               | 105           | БУЛЬОН КУРИНЫЙ              | 150        | 6,4               | 7,9         | 0,4          | 98                             | 0,3            |
| 2012               | 115           | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА  | 20         | 1,7               | 0,7         | 11,9         | 61                             | 0              |
| 1996               | 375           | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ        | 61         | 9,2               | 18,7        | 5,3          | 234                            | 1,7            |
| 2008               | 331           | ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ          | 120        | 4,4               | 3,9         | 27,9         | 164                            | 0              |
| 2008               | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150        |                   |             | 14,6         | 58                             | 0              |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 40         | 2,6               | 0,4         | 17           | 82                             | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |                             | <b>541</b> | <b>24,3</b>       | <b>31,6</b> | <b>77,1</b>  | <b>697</b>                     | <b>2</b>       |
| <b>Полдник</b>     |               |                             |            |                   |             |              |                                |                |
| к/к                | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ               | 150        | 0,1               |             | 11,7         | 47                             | 0              |
| 2008               |               | ПРЯНИКИ                     | 33         | 2,3               | 6           | 22           | 153                            | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |                             | <b>183</b> | <b>2,4</b>        | <b>6</b>    | <b>33,7</b>  | <b>200</b>                     | <b>0</b>       |
| <b>Ужин</b>        |               |                             |            |                   |             |              |                                |                |
| 2012               | 139           | КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ        | 150        | 4,4               | 8,4         | 27,6         | 203                            | 11,7           |
| 2012               | 33            | ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ              | 60         | 0,7               | 4,1         | 4,1          | 56                             | 1,9            |
| к/к                | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ               | 150        | 0,1               |             | 11,7         | 47                             | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |                             | <b>360</b> | <b>5,2</b>        | <b>12,5</b> | <b>43,4</b>  | <b>306</b>                     | <b>13,6</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |                             |            | <b>38,9</b>       | <b>57,9</b> | <b>206,6</b> | <b>1512</b>                    | <b>16</b>      |

мед. сестра \_\_\_\_\_ Багрова Ирина Львовна