

Утверждаю

заведующий

МДОУ №22 "Малыш"

/Найденова Елена Валентиновна/

МЕНЮ

6 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,1	3,5	15,7	112	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4	4	17	120	0
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			335	10,4	12,5	48,1	348	0
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	7,3	5,2	10,9	119	2,5
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150	13,6	13,8	30,6	301	1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,8		19,4	82	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			490	24,3	19,4	77,9	584	3,7
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		11,7	47	0
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	59	4,7	4	28,9	169	0,1
Итого			209	4,8	4	40,6	216	0,1
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	94	8,7	11,2	2,2	144	0,2
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
Итого			274	11,1	12,1	29,3	270	0,2
Всего				50,6	48	195,9	1418	4

мед. сестра _____ Багрова Ирина Львовна