

Утверждаю

заведующий

МДОУ №22 "Малыш"

/Найденова Елена Валентиновна/

МЕНЮ

9 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	3,7	22,7	145	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		15,7	63	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			415	7,5	8,7	53,8	324	0,6
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	1,8	2,2	13,3	81	6,7
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,1	10,2	7,5	158	0
2012	206	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5	34,9	206	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17,5	70	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			630	18,9	17,8	90,2	597	6,7
Полдник								
2008	435	СНЕЖОК 2,5%	150	3,9	3,8	16,5	116	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			180	6,2	4,7	31,9	195	0
Ужин								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	150	2,3	7,7	17,9	151	9
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	36	0,3		0,9	5	3,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		15,7	63	0
Итого			366	2,7	7,7	34,5	219	12,6
Всего				35,3	38,9	210,4	1335	19,9

мед. сестра _____ Багрова Ирина Львовна