

Утверждаю



директор

МОУ Нач. шк. сад №24 Солнышко

Г. Банова Н.Н./

# МЕНЮ

11 октября 2024 г.

сад 12 час

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                        | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                  |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                          | 5          | 0,03              | 4,13         | 0,04          | 37,40                         | 0,00          |
| 2008             | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120/30     | 27,97             | 7,99         | 34,63         | 329,11                        | 0,51          |
| 2012             | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ                           | 180        | 3,52              | 3,67         | 14,87         | 107,81                        | 0,57          |
| 2008             | К/К           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 25         | 2,70              | 1,07         | 18,25         | 93,01                         | 0,00          |
| 2008             |               | ФРУКТЫ                                    | 100        | 0,40              | 0,40         | 9,81          | 47,03                         | 10,01         |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>460</b> | <b>34,62</b>      | <b>17,26</b> | <b>77,60</b>  | <b>614,36</b>                 | <b>11,09</b>  |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             |               | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                            | 30         | 0,33              | 0,06         | 1,15          | 7,27                          | 7,58          |
| 2012             | 76            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ          | 200        | 5,56              | 7,29         | 15,24         | 149,50                        | 6,52          |
| 2008             | 259           | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУРЫ                        | 50/50      | 13,09             | 18,59        | 1,85          | 227,17                        | 1,57          |
| 2008             | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ               | 130        | 0,02              | 3,64         | 0,04          | 32,98                         | 0,00          |
| 2008             | 394           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С"     | 180        | 0,16              | 0,13         | 23,57         | 96,63                         | 0,84          |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 35         | 2,57              | 0,31         | 16,54         | 79,56                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>675</b> | <b>21,73</b>      | <b>30,02</b> | <b>58,39</b>  | <b>593,11</b>                 | <b>16,51</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008             | 189           | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ           | 180        | 3,47              | 5,63         | 10,04         | 105,75                        | 0,64          |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180        | 0,00              | 0,00         | 11,44         | 45,74                         | 0,00          |
| 2008             |               | ВАФЛИ                                     | 30         | 0,00              | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00          |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>390</b> | <b>3,47</b>       | <b>5,63</b>  | <b>21,48</b>  | <b>151,49</b>                 | <b>0,64</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>59,82</b>      | <b>52,91</b> | <b>157,47</b> | <b>1 358,96</b>               | <b>28,24</b>  |

повар

Андримова Т.Н.