

Утверждаю



директор

МОУ Нач. шк-сад №24 Солнышко

Губанова Н.Н./

МЕНЮ

14 марта 2025 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		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,02	14,87	3,08	194,43	0,29
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,29	45,15	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,70	1,07	18,25	93,01	0,00
2008		ФРУКТЫ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			460	15,15	20,37	42,96	416,99	5,29
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	7,08	6,21	13,49	138,30	3,59
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,45	15,42	3,60	203,52	2,77
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,13	0,13	7,41	32,11	1,31
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,57	0,31	16,54	79,56	0,00
Итого			645	29,63	28,07	74,64	671,49	7,67
Полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	4,19	8,89	0,04	98,16	0,20
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,29	45,15	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			390	4,19	8,89	11,33	143,31	0,20
Всего				48,97	57,33	128,93	1 231,79	13,16

повар

Анфимова Т.Н.