

Утверждаю



директор
МОУ Нач. шк-сад №24 Солнышко
Губанова Н.Н./

МЕНЮ

14 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		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,30	0,04	39,02	0,00
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	6,56	6,55	24,16	182,57	0,57
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,37	45,43	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,70	1,07	18,25	93,01	0,00
2008		ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,79	46,93	9,99
Итого			490	9,69	12,32	63,61	406,96	10,56
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,26	0,05	0,88	5,57	5,80
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,01	4,48	10,54	107,24	11,81
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,57	15,77	0,78	195,08	0,39
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,89	55,53	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,57	0,31	16,54	79,56	0,00
Итого			675	28,81	26,61	76,23	660,98	18,00
Полдник								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	4,17	15,02	0,10	153,42	0,20
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,37	45,43	0,00
2008		ЗЕФИР	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,00
Итого			390	4,41	15,05	35,41	296,65	0,20
Всего				42,91	53,98	175,25	1 364,59	28,76

повар

.Анфимова Т.Н.