



Утверждаю

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

# МЕНЮ

14 ноября 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>								
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,29	7,94	34,29	238,36	0,44
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,14	44,51	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	10,29	46,95	5,00
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>10,42</b>	<b>13,44</b>	<b>74,01</b>	<b>460,23</b>	<b>5,44</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	1,63	2,68	13,07	83,24	4,99
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	6,12	5,08	0,00	69,97	0,16
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,94	4,14	31,37	174,80	0,00
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,37	0,16	19,14	80,97	61,10
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,20	0,47	9,77	50,86	0,00
<b>Итого</b>			<b>595</b>	<b>13,26</b>	<b>12,53</b>	<b>73,35</b>	<b>459,84</b>	<b>66,25</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,86	20,63	2,14	241,88	0,17
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,14	44,51	0,00
2008		МАРМЕЛАД	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11,86</b>	<b>20,63</b>	<b>13,28</b>	<b>286,39</b>	<b>0,17</b>
<b>Всего</b>				<b>35,54</b>	<b>46,60</b>	<b>160,64</b>	<b>1 206,46</b>	<b>71,86</b>

повар

Анфимова Т.Н.