

Утверждаю

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



МЕНЮ

20 января 2025 г.

сад 12 час

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,29	0,04	38,90	0,00
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	7,03	9,78	28,54	230,88	0,45
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,23	44,89	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,70	1,07	18,25	93,01	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,20	18,18	82,98	0,00
Итого			570	10,66	15,34	76,24	490,66	0,45
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ	200	2,96	5,51	1,50	67,53	0,68
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13,37	17,02	1,85	214,08	1,06
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,18	4,48	33,97	189,30	0,00
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,22	0,10	12,42	52,38	37,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,57	0,31	16,54	79,56	0,00
Итого			645	22,30	27,42	66,28	602,85	39,18
Полдник								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	180	6,06	3,82	30,52	180,59	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,23	44,89	0,00
2008		СУШКА	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			380	6,06	3,82	41,75	225,48	0,00
Всего				39,02	46,58	184,27	1 318,99	39,63

повар

Анфимова Т.Н.