

Согласовано



директор

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

22 апреля 2024 г.

сад 12 час

Сборник рецептур	№ 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		4,3		39	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,4	7,4	31,8	219	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			11,4	46	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	18,3	93	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	18,2	83	0
Итого			590	10	13	79,7	480	0,5
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	4	6	13,2	124	5,4
2008	315	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	8,4	11,4	0,7	139	0,4
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,6	0,6	28,9	139	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,3	0,2	26,6	110	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,5	0,5	11,1	58	0
Итого			595	19,8	18,7	80,5	570	7,2
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,8	16,9	1,8	198	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20					0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	21,6	89	47,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30					0
Итого			330	10,1	17	23,4	287	47,4
Всего				39,9	48,7	183,6	1337	55,1

повар

.Анфимова Т.Н.