

Утверждаю

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


МЕНЮ

31 января 2025 г.

сад 12 час

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 13,25 | 20,69 | 2,21 | 248,20 | 0,17 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,57 | 3,94 | 21,14 | 135,23 | 0,66 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,63 | 0,14 | 12,67 | 57,83 | 0,00 |
| Итого | | | 540 | 17,45 | 24,77 | 36,02 | 441,26 | 0,83 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ | 200 | 7,08 | 6,38 | 13,58 | 140,25 | 3,62 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 9,87 | 10,41 | 13,00 | 185,15 | 6,57 |
| 2008 | 437 | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 180 | 0,00 | 0,00 | 21,03 | 84,06 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,57 | 0,31 | 16,54 | 79,56 | 0,00 |
| Итого | | | 595 | 19,52 | 17,10 | 64,15 | 489,02 | 10,19 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 14,37 | 14,95 | 14,40 | 250,92 | 23,30 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,00 | 0,00 | 11,35 | 45,36 | 0,00 |
| 2008 | | ФРУКТЫ | 100 | 0,36 | 0,36 | 8,88 | 42,59 | 9,06 |
| Итого | | | 480 | 14,73 | 15,31 | 34,63 | 338,87 | 32,36 |
| Всего | | | | 51,70 | 57,18 | 134,80 | 1 269,15 | 43,38 |

повар


Анфимова Т.Н.