

Согласовано

Заведующий

МБДОУ ДС "Зоренька" г. Волгодонска

/Колбешкина Е.Н./

# МЕНЮ

13 марта 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008/П	58	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,3	8,6	33,6	228	0,8
2008/П	176	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВЫРИАНТ)	200	3,1	2,5	20,6	117	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,5	0,4	17,1	82	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,1	0,1	37	0
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>15</b>	<b>15,6</b>	<b>71,4</b>	<b>464</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008/П	174	КЕФИР	165	4,7	4	6,4	82	0,5
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>4,7</b>	<b>4</b>	<b>6,4</b>	<b>82</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2008/П	28	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,6	3,8	10,3	81	5,8
2008/П	105	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15,9	17,1	3,7	119	1,1
2008/П	134	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	5,4	35	195	0
2008	166	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ	200	0,3		23,2	80	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	42	2,8	0,5	14,3	76	0
<b>Итого</b>			<b>662</b>	<b>26,1</b>	<b>26,8</b>	<b>86,5</b>	<b>551</b>	<b>7</b>
<b>Полдник</b>								
2008/П	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	5,8	3,5	61	1,9
2008/П	97	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С ГАРНИРОМ (ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ)	180	13,6	9,6	15,3	204	5,8
2008 П	183	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2 ВАРИАНТ)	200	2,4	1,9	16,6	93	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	13,1	63	0
2008	208	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,7	4,1	22,5	149	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>25,4</b>	<b>21,7</b>	<b>71</b>	<b>570</b>	<b>8,1</b>
<b>Всего</b>				<b>71,2</b>	<b>68,1</b>	<b>235,3</b>	<b>1667</b>	<b>17</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Фоменко Я.Ю.

Медсестра \_\_\_\_\_ Грянникова З.Г.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Дерикит А.М.