

Согласовано



Заведующий

МБОУ ДО «Зоранка» г. Волгодонска

Колбешкина Е.Н./

# МЕНЮ

20 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	68	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9	8	40,1	267	0,8
2008/П	176	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВЫРИАНТ)	200	3	2,4	20,4	115	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	2,8	0,4	19,3	92	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
<b>Итого</b>			<b>449</b>	<b>14,9</b>	<b>15</b>	<b>79,9</b>	<b>512</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008/П	174	КЕФИР	180	5	4,4	7	89	0,5
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>89</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2008/П	36	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,4	75	9,8
2008/П	110	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	150	18,4	20,3	22,2	230	10,4
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2008/П	169	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	24,5	105	4,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	41	2,7	0,5	13,9	74	0
<b>Итого</b>			<b>631</b>	<b>23,3</b>	<b>25,7</b>	<b>68,7</b>	<b>489</b>	<b>26,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008/П	93	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	85	12,6	2,9	7,6	104	0,2
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	130	2	7,4	12	102	5,6
2008/П	181	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3		15,1	62	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	17,6	84	0
2008		ПРЯНИКИ	47	2,8	2,2	35,3	172	0
<b>Итого</b>			<b>502</b>	<b>20,2</b>	<b>12,9</b>	<b>87,6</b>	<b>524</b>	<b>6,9</b>
<b>Всего</b>				<b>63,4</b>	<b>58</b>	<b>243,2</b>	<b>1614</b>	<b>35,1</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Фоменко Я.Ю.

Медсестра \_\_\_\_\_ Грянникова З.Г.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Дерикит А.М.