

Согласовано

Заведующий
МБДОУ ДС "Зоренька" г.Волгодонска
Колбешкина Е.Н./

МЕНЮ

19 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008/П	65	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ «ГЕРКУЛЕСА» ЖИДКАЯ	200	8,4	9,4	30,4	239	0,9
2008/П	176	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВЫРИАНТ)	200	3,3	2,7	20,8	120	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,3	0,4	15,7	75	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4		54	0,1
Итого			451	17,5	16,9	66,9	488	1,6
II Завтрак								
2008/П	174	КЕФИР	150	4,2	3,6	5,8	74	0,4
Итого			150	4,2	3,6	5,8	74	0,4
Обед								
2008/П	22	СВЕКОЛЬНИК	200	1,8	4,1	12,9	87	5,9
2008/П	106	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	14	14,3	17,7	168	9,2
2008	166	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ	200	0,3		23,2	81	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	52	3,4	0,6	17,8	94	0
Итого			632	19,5	19	71,6	430	15,2
Полдник								
2008/П	98	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,1	8,6	6,4	157	2,1
2008/П	142	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,9	21,2	150	10,2
2008/П	184	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		14,9	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	13,1	63	0
2008/П	194	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	5,7	30,7	191	0
Итого			580	24,3	20,5	86,3	621	12,3
Всего				65,5	60	230,6	1613	29,5

Бухгалтер _____ Фоменко Я.Ю.

Медсестра _____ Грянникова З.Г.

Шеф-повар _____ Дерикит А.М.