

Утверждаю
заведующий
МДОУ "Суслонгерский детский сад "Аленушка"
/Егорова И.Г./



МЕНЮ

16 июля 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,9	9,8	25,8	206	0
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	4,4	4,5	20,8	142	0,6
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2	1,7	13,6	78	0,4
Итого			460	12,8	18,2	60,3	457	1
II Завтрак								
2008	71	ВАФЛИ	35	1	1,2	27,1	124	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,5		24,1	99	3,6
Итого			185	1,5	1,2	51,2	223	3,6
Обед								
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,3	1,6	1,4	21	1,2
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	6,1	8	21,6	182	5,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,4	14,6	19,1	263	8,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ АБРИКОСОВ С КОСТОЧКОЙ (УРЮК) С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,6	0,1	16,3	69	0,2
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,3	0,4	16,4	80	0
Итого			660	23,7	24,7	74,8	615	15,9
Полдник								
2012	473	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	70	10,8	9,9	62	380	14,5
2012	373	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	11,5	47	0,8
Итого			250	10,9	10	73,5	427	15,3
Всего				48,9	54,1	259,8	1722	35,8

медсестра

Петрова Л.Н.