

Утверждаю

заведующий
МДОУ Кожласолинский детский сад
_____/Васюкова В.И./

МЕНЮ 12 апреля 2024 г.

Сад 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды,		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	4	21,7	141	0,3
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	2,3	15,1	96	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,1	90	0,5
Итого			430	15,8	13,3	51,2	390	0,8
II Завтрак								
2008		ВАФЛИ	20	1,5	1,8	41,6	190	0
Итого			20	1,5	1,8	41,6	190	0
Обед								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,7	31	0
2008		ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	3,6	0,3	23,6	111	0
2012	73	РАССОЛЬНИК	180	2,2	6,4	14	126	4,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,9	0,1	5,3	26	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	113	11,6	13,9	4,8	191	1
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	2,7	2,8	28,4	150	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	29	0,3	1	1,8	17	0,9
Итого			692	21,3	24,5	85,6	652	6,6
Полдник								
2012	463	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	80	5,6	8,1	47,6	285	0
к/к	к/к	БИОИОГУРТ, ОБОГАЩЕННЫЙ БИФИДОБАКТЕРИЯМИ, МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5-2,7 %	180	5,4	4,8	8,7	109	1,4
Итого			260	11	12,9	56,3	394	1,4
Всего				49,6	52,5	234,7	1626	8,8

Иванова А.Р. _____

старший повар _____ Ефимова А.М.