

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 апреля 2024 г.

Сад 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,7	1,5	12,1	68	0,3
2012	417	КАША ПШЕННАЯ	180	3,9	4,1	21,6	139	0,2
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,2	6,6	14,3	125	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
Итого			430	12,9	16,8	48,3	395	0,5
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	180	6,6	9,8	14	173	10,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,3	2,9	19	112	9,6
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ	65	15,3	7,7	0,8	134	0,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	39	0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,3		1	6	4
2008		ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	3,5	0,3	22,8	108	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,8	0,1	4,9	24	0
Итого			695	28,8	20,8	72,2	596	24,5
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА	80	5,5	8,2	30,2	215	0
2008		БИОКЕФИР	180	5,3	4,5	7,3	96	1,3
Итого			260	10,8	12,7	37,5	311	1,3
Всего				52,9	50,7	167,8	1349	36,3

Иванова А.Р. _____

старший повар _____ Ефимова А.М.