

Утверждаю

Заведующий МДОУ "Детский сад № 77"

Белорусова Наталья Валентиновна/

МЕНЮ

Сад 12 часов

1 вторник

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во-ды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,4	7,2	33,2	224	1,2
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	33	2,4	1	16,4	83	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	2,9	12,2	90	0,6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,8	3,6		44	0
Итого			405	15,2	14,7	61,8	441	1,8
II Завтрак								
2012	31	СНЕЖОК	200	7,1	7,5	8	155	0
Итого			200	7,1	7,5	8	155	0
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2	3	5,5	58	15,8
2015	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	14,8	6,2	25,3	228	18,8
2015	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	45	0,7	1,8	2,7	31	0
2018	133	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3	2
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,3	73	0
2018	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
Итого			611	20,1	11,3	56,1	420	36,6
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	16	26,5	3	315	0
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	27	2	0,8	13,7	70	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
2012	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,3	2,4	48,9	233	0,1
Итого			537	23,6	30,3	93,1	740	11,5
Всего				66	63,8	219	1756	49,9

Старшая медсестра  Лаврентьева Екатерина Викторовна