Утверждаю

Заведующий МДОУ "Детский сад № 77"
МДОУ "Детский сад № 77"
_____ /Белорусова Наталья Валентиновна/

МЕНЮ
Сад 12 часов
1 СРЕДА

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	180	5,8	8,5	22,3	190	0,5
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,2	0,9	14,9	76	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		5,8	0,1	52	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	2,2	10,3	72	0,5
Итого			**397**	**10,7**	**17,4**	**47,6**	**390**	**1**
II Завтрак								
2012	401	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	103	0,6
Итого			**200**	**5,6**	**4,9**	**7,8**	**103**	**0,6**
Обед								
2015	133	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180/10	1,5	2	9,9	64	4,8
2016	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	11	13	9,4	199	0,7
2017	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3	3,1	13	93	28
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,3	73	0
2018	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
Итого			**606**	**17,9**	**18,4**	**54,4**	**456**	**33,5**
Уплотненный полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	34,9	22,9	38,2	504	0,4
2018	52	СОУС ФРУКТОВЫЙ	30	0,1		14,2	55	3,2
2018	10	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,8	0,7	12,5	64	0
2012	201	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0,1		2,2	9	0
Итого			**465**	**39,2**	**26,5**	**89,4**	**757**	**3,6**
Всего				**73,4**	**67,2**	**199,2**	**1706**	**38,7**

Старшая медсестра _____ Лаврентьева Екатерина Викторовна