

Утверждаю

Заведующий МДОУ "Детский сад № 77"

МДОУ "Детский сад № 77"

/Белорусова Наталья Валентиновна/

МЕНЮ Сад 12 часов 1 ЧЕТВЕРГ

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти-ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во-ды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	6,4	7,3	29,1	208	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
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,8	3,6		44	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	14,2	59	1,3
Итого			409	11,5	17,7	58,3	439	1,8
II Завтрак								
	1	МОЛОЧНЫЙ ВАНИЛЬНЫЙ НАПИТОК	200	5,9	5,1	17,6	141	1,1
Итого			200	5,9	5,1	17,6	141	1,1
Обед								
2012	56	БОРЩ	180	1,3	3,5	7,3	67	6,6
2015	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	13,1	5,3	4,8	120	1,6
2016	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	5,2	33,3	192	0
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	19,9	14,3	67,5	479	8,2
Уплотненный полдник								
2016	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	200/50	15,5	14,9	24,4	294	17,8
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,8	0,7	12,5	64	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	201	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0,2		2,2	10	0
Итого			555	17,9	16	48,9	415	27,8
Всего				55,2	53,1	192,3	1474	38,9

Старшая медсестра _____

Лаврентьева Екатерина Викторовна