

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**Сад 12 часов**  
**2 СРЕДА**

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,9	26,2	3	312	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	3		40	0
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,2	0,9	14,9	76	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	12,1	89	0,6
<b>Итого</b>			<b>382</b>	<b>24,6</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>517</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
	1	МОЛОЧНЫЙ ВАНИЛЬНЫЙ НАПИТОК	200	5,9	5,1	17,6	141	1,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>5,1</b>	<b>17,6</b>	<b>141</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	1,7	2,7	8,1	64	11,1
2015	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,4	10,9	9	172	0,6
2015	181	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,6	218	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
<b>Итого</b>			<b>616</b>	<b>21,1</b>	<b>19,9</b>	<b>73,3</b>	<b>557</b>	<b>13,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13	13,7	11,6	221	0,5
2017	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3,3	4,3	20,1	134	14,5
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
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>18,6</b>	<b>19,1</b>	<b>56,2</b>	<b>475</b>	<b>25</b>
<b>Всего</b>				<b>70,2</b>	<b>77,1</b>	<b>177,1</b>	<b>1690</b>	<b>40,4</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Лаврентьева Екатерина Викторовна