

Утверждаю

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

МЕНЮ
Сад 12 часов
2 ЧЕТВЕРГ

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	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,4	8	21,8	181	0,7
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,2	0,9	14,9	76	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/12/5	0,1		8,1	34	1,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
Итого			414	7,8	14,7	44,9	344	2,1
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
Итого			180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
Обед								
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,8	3,1	10,6	78	0,5
2015	72	ГУЛЯШ ИЗ РЫБЫ	70/50	11,5	4	4,1	100	0,9
2018	74	РИС РАДУЖНЫЙ	130	3,7	5,9	33,9	204	1,2
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,3	73	0
2018	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
Итого			646	19,4	13,3	70,7	482	2,6
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,6	13,4	5,2	189	0,5
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,8	0,7	12,5	64	0
2018	767	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	6	6,2	40,5	241	0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	15,2	63	1,3
Итого			435	19,5	20,4	73,4	557	1,8
Всего				47,6	48,6	206,7	1458	7,9

Старшая медсестра _____

Лаврентьева Екатерина Викторовна