

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад № 77"

Белорусова Н. В/

МЕНЮ

1 среда

Сад 12 часов

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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	180	5,8	6,2	22,3	170	0,5
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		5,8	0,1	52	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	2,2	10,3	72	0,5
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	127	0
Итого			397	11	14,5	61,3	421	1
II Завтрак								
2012	401	КЕФИР	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
Итого			150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
Обед								
2015	133	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180/10	1,5	2	9,9	64	4,8
2016	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,7	11,8	12,8	201	0,5
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			7,8	31	0
Итого			606	17,6	17,2	58,8	462	33,3
Уплотненный полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,4	17,6	29,7	374	0,2
2018	52	СОУС ФРУКТОВЫЙ	30	0,1		14,2	55	3,2
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,2	23,9	106	0
2018	10	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2012	201	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0,1		2,2	9	0
Итого			465	27,9	20,7	92,3	669	3,4
Всего				60,8	56,1	218,2	1629	38,1

Старшая медсестра Лав Лаврентьева Е.В

Заведующий производством Маркелова Маркелова Ю. В