

Утверждаю



Заведующий
МДОУ "Детский сад № 77"
/Белорусова Н. В/

МЕНЮ 1 четверг

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 ПШЕНИЧНАЯ	180	6,4	5	30,1	192	0,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,8	3,6		44	0
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,1	19,5	80	11,5
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	127	0
Итого			402	11,8	9	78,2	443	12
II Завтрак								
	1	МОЛОЧНЫЙ ВАНИЛЬНЫЙ НАПИТОК	180	5,3	4,6	15,8	127	1
Итого			180	5,3	4,6	15,8	127	1
Обед								
2012	56	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4,7	8,4	7	123	5,3
2015	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ С СОУСОМ	70/30	14,2	7,3	11,6	169	2,1
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			626	24,4	21,2	74	584	7,4
Уплотненный полдник								
2016	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/50	15,5	14,9	24,4	294	17,8
2012	201	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0,2		2,2	10	0
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,2	23,9	106	0
2008		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			555	18,1	15,5	60,3	457	27,8
Всего				59,6	50,3	228,3	1611	48,2

Старшая медсестра  Лаврентьева Е.В

Заведующий производством  Маркелова Ю. В