

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 77"

/Белорусова Н. В/



## МЕНЮ 2 понедельник

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	4,9	28,4	175	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	3		40	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
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>12,7</b>	<b>16,2</b>	<b>67,4</b>	<b>467</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,7	63	1,2
2018	10	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>3,1</b>	<b>3,1</b>	<b>37</b>	<b>188</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	1,7	2,7	8,1	64	11,1
2018	370	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	16,6	10,6	8,6	195	0,2
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,2	5,5	28,4	176	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
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>636</b>	<b>24,1</b>	<b>19,1</b>	<b>67,7</b>	<b>539</b>	<b>12,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2018	262	ГУЛЯШ ИЗ СУБПРОДУКТОВ (СЕРДЦЕ, ПЕЧЕНЬ)	70	10,8	6,7	3,1	130	8,3
2015	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	5,7	3,1	36,4	196	0
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,2	23,9	106	0
2012	201	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0,2		2,2	10	0
2008		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>19,1</b>	<b>10,4</b>	<b>75,4</b>	<b>489</b>	<b>18,3</b>
<b>Всего</b>				<b>59</b>	<b>48,8</b>	<b>247,5</b>	<b>1683</b>	<b>33,3</b>

Старшая медсестра  Лаврентьева Е. В.

Заведующий производством  Маркелова Ю. В.