

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 77"

/Белорусова Н. В/

МЕНЮ

2 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	10,1	16,8	4,9	211	0,5
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	3		40	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	12,1	89	0,6
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	127	0
Итого			382	19,1	23	45,6	467	1,1
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								
2017	34	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	180	4,6	3,2	12,6	117	4,3
2015	181	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	5,9	33,3	216	0
2018	15	ГУЛЯШ "БОЛОНЬЕЗЕ"	70	9,6	5,3	4,2	105	2,9
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
Итого			616	24,2	14,7	72,7	541	9,2
Уплотненный полдник								
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	13,4	17,6	243	0,5
2018	371	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,2	0,8	13,7	72	10,5
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,2	23,9	106	0
2012	201	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	180	0,1		2,2	9	0
Итого			405	17,4	14,4	57,4	430	11
Всего				66	56,7	191,5	1565	22,3

Старшая медсестра  Лаврентьева Е. В.Заведующий производством  Маркелова Ю. В.