

Утверждаю

Заведующий МДОУ "Детский сад № 77"

МДОУ "Детский сад № 77"

Белорусова Наталья Валентиновна/

МЕНЮ
Ясли 12 часов
1 СРЕДА

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти- ческая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	160	5,1	7,6	20,1	170	0,4
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,8	0,7	12,5	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,3	1,8	9,4	64	0,4
Итого			340	9,3	14,3	42,1	336	0,8
II Завтрак								
2012	401	КЕФИР	180	5	4,4	7	93	0,5
Итого			180	5	4,4	7	93	0,5
Обед								
2015	133	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	160/10	1,5	1,9	9,1	58	4,3
2016	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60/30	9,8	11,7	8,3	179	0,6
2017	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	2,5	11	79	23,7
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2018	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	160			6	24	0
Итого			560	15,8	16,4	47,1	401	28,6
Уплотненный полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32,7	21,3	27,4	437	0,4
2018	52	СОУС ФРУКТОВЫЙ	30	0,1		14,2	55	3,2
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10	51	0
2012	201	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	160	0,1		2	9	0
2018	10	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			420	36,7	24,8	75,9	677	3,6
Всего				66,8	59,9	172,1	1507	33,5

Старшая медсестра

Лаврентьева Екатерина Викторовна