

Утверждаю

Заведующий МДОУ "Детский сад № 77"
МДОУ "Детский сад № 77"
Белорусова Наталья Валентиновна/



МЕНЮ Ясли 12 часов 1 ЧЕТВЕРГ

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 ПШЕНИЧНАЯ	160	5,7	6,4	26	185	0,4
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,8	0,7	12,5	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					0
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,2	47	1
Итого			350	7,7	11,4	49,8	334	1,4
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	160	1,1	3,1	6,7	60	5,7
2015	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	11,5	4,6	4,2	105	1,4
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,7	4,6	24	149	0
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2018	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	160			6	24	0
Итого			530	17,3	12,6	53,6	399	7,1
Уплотненный полдник								
2016	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	160/30	13,2	12,7	20,4	247	14,9
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10	51	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	201	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	160	0,1		2	9	0
Итого			470	15,2	13,7	42,2	354	24,9
Всего				45,5	42,3	161,4	1214	34,4

Старшая медсестра _____

Лаврентьева Екатерина Викторовна