

Утверждаю

Заведующий МДОУ "Детский сад № 77"

«ДЕТСКОЕ МДОУ "Детский сад № 77"

/Белорусова Наталья Валентиновна/

МЕНЮ
Ясли 12 часов
2 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,9	26,2	3	312	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,5		33	0
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,8	0,7	12,5	64	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,9	2,4	9,3	71	0,5
Итого			345	23,1	31,8	24,8	480	0,5
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								
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	160	1,5	2,4	7	57	9,8
2015	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,1	9,4	7,7	148	0,5
2015	181	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,3	5,1	28,4	185	0
2018	133	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3	2
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2018	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	160			6	24	0
Итого			540	18,1	17,2	62,3	478	12,3
Уплотненный полдник								
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	11,7	10	190	0,5
2017	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,7	3,6	17,1	113	12,3
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10	51	0
2012	201	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	160	0,1		1,9	8	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			450	15,9	16,3	48,8	409	22,8
Всего				62,4	69,9	151,7	1494	36,6

Старшая медсестра

Лаврентьева Екатерина Викторовна