



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 77"

/Белорусова Н. В/

МЕНЮ 1 четверг

Ясли 12 часов

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	4,7	27	174	0,4
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10					0
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,1	19,5	80	11,5
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,2	23,9	106	0
Итого			375	7,8	5	70,4	360	11,9
II Завтрак								
	1	МОЛОЧНЫЙ ВАНИЛЬНЫЙ НАПИТОК	150	4,5	3,9	13,2	106	0,8
Итого			150	4,5	3,9	13,2	106	0,8
Обед								
2012	56	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	160	4,3	7,5	6,1	110	4,6
2015	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ С СОУСОМ	60/20	12,9	6,5	10,4	152	1,7
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			540	21,9	18,9	59,2	496	6,3
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	1,6	0,2	19,1	85	0
2012	201	ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	160	0,1		2	9	0
2008		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			470	15,3	13,3	51,3	388	24,9
Всего				49,5	41,1	194,1	1350	43,9

Старшая медсестра _____

Лаврентьева Е.В

Заведующий производством _____

Маркелова Ю. В