Согласовано

Заведующая детским садом
МАДОУ "Детский сад"Успех"
_____ /Фролова Татьяна Васильевна/

МЕНЮ

28 апреля 2022 г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ ДИЕТ.ПИТАНИЕ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,4	0,3	14,7	71	
2008	189	КАША МАННАЯ БЕЗ МОЛОКА	200	4,9	11,4	28,1	118	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	290	0,1		10	40	
Итого			**530**	**7,5**	**20**	**52,9**	**349**	
II Завтрак								
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,1		9,9	16	
Итого			**100**	**0,1**		**9,9**	**16**	
Обед								
2012	42	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	45	0,9		16,6	23	
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2,2	10	16,1	82	
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	3,3	9,9	23,6	91	
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,5	15,2	8,1	128	
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	19,1	81	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	
Итого			**630**	**18,8**	**35,6**	**98,1**	**474**	**45**
Полдник								
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	6,4	3,6	35,5	200	
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87	
Итого			**200**	**10,7**	**8,3**	**42,4**	**287**	
Ужин								
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	155	1,8	8,5	14,4	105	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	28	0,5	2,5	2,2	36	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	64	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого			**373**	**5,7**	**11,6**	**48,4**	**287**	
Всего				**42,8**	**75,5**	**251,7**	**1422**	**45**

завхоз _____ Плеханова Марина Павловна

мед.сестра _____ Шевелева Ирина Владимировна

повар _____ Ипатьева Анна Анатольевна