



МЕНЮ

17 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 95 | 8,8 | 15,5 | 1,7 | 181 | 0,1 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 3,7 | | 34 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА КОНЦЕНТРИРОВАННОМ МОЛОКЕ | 150 | 0,9 | 0,8 | 12,8 | 61 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 32 | 2,4 | 0,2 | 16 | 75 | 0 |
| Итого | | | 282 | 12,1 | 20,2 | 30,5 | 351 | 0,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК | 111 | 0,6 | | 8,1 | 34 | 191,1 |
| Итого | | | 111 | 0,6 | | 8,1 | 34 | 191,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 180 | 4,7 | 4,3 | 12 | 107 | 2,9 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 100 | 2,4 | 3,6 | 7,5 | 74 | 21,5 |
| 2008 | 286 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 60/20 | 10,8 | 10,6 | 13,2 | 189 | 0,6 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 10,6 | 42 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 44 | 2,8 | 0,4 | 17,9 | 86 | 0 |
| Итого | | | 554 | 20,7 | 18,9 | 61,2 | 498 | 25 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 147 | 4,2 | 4,6 | 6,7 | 86 | 0,8 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 12 | 0,9 | 1,1 | 8,6 | 48 | 0 |
| Итого | | | 159 | 5,1 | 5,7 | 15,3 | 134 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 235 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОВОЩАМИ | 150 | 11,4 | 5,6 | 18,4 | 173 | 9,3 |
| 2008 | 429 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/11 | 0,1 | | 10,8 | 44 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 32 | 2,4 | 0,2 | 16 | 75 | 0 |
| Итого | | | 343 | 13,9 | 5,8 | 45,2 | 292 | 9,3 |
| Всего | | | | 52,4 | 50,6 | 160,3 | 1309 | 226,3 |



МКДОУ п.Горноправдинск д.сад "Сказка"
/Хохрякова А.В./

МЕНЮ

17 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 115 | 11,1 | 18,5 | 2 | 219 | 0,2 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | | 5,8 | 0,1 | 52 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА КОНЦЕНТРИРОВАННОМ МОЛОКЕ | 175 | 1,1 | 0,9 | 15,4 | 74 | 0,1 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 53 | 4 | 0,3 | 26,4 | 125 | 0 |
| Итого | | | 350 | 16,2 | 25,5 | 43,9 | 470 | 0,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК | 111 | 0,6 | | 8,1 | 34 | 191,1 |
| Итого | | | 111 | 0,6 | | 8,1 | 34 | 191,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 200 | 5,5 | 5,4 | 13,4 | 126 | 3,3 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,5 | 5,8 | 11 | 113 | 32 |
| 2008 | 286 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 70/25 | 12,3 | 12 | 14,3 | 214 | 0,7 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 13,1 | 52 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 54 | 3,5 | 0,5 | 22,2 | 107 | 0 |
| Итого | | | 679 | 24,8 | 23,7 | 74 | 612 | 36 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 147 | 4,2 | 4,6 | 6,7 | 86 | 0,8 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 1,9 | 14,8 | 82 | 0 |
| Итого | | | 167 | 5,7 | 6,5 | 21,5 | 168 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 235 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОВОЩАМИ | 200 | 13,9 | 6,1 | 24,5 | 210 | 12,4 |
| 2008 | 429 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/13 | 0,1 | | 13,3 | 54 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 32 | 2,4 | 0,2 | 16 | 75 | 0 |
| Итого | | | 425 | 16,4 | 6,3 | 53,8 | 339 | 12,4 |
| Всего | | | | 63,7 | 62 | 201,3 | 1623 | 240,6 |