

Согласовано



заведующий

МБДОУ детский сад "Медвежонок"

/Хоймова Е.В./

МЕНЮ

20 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	94	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	3,5	3,5	22,7	136	0,4
2008	433	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,5	2	22,8	119	0,3
2012		БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, джем)	45	2,5	0,9	36,6	161	4,8
Итого			425	8,5	6,4	82,1	416	5,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
		ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ (томаты в собственном соку)	60		2,3		9	0
2008	103	СВЕКОЛЬНИК (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории)	200	3,8	5,3	10,1	104	4,9
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	220	11,2	22,1	43,2	419	1,5
2012	375	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ (вишня, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2	0,1	20,3	83	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,8	0,3	25,1	118	0
Итого			710	19	30,1	98,7	733	8
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, горошек зеленый консервы, лук зеленый, огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,1	2,5	5,4	49	3,6
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ (капуста белокочанная, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, вода питьевая, говядина 1 категории)	220	12	14,5	22,8	272	46,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,1	14,6	58	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,8	0,3	25,1	118	0
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			640	19,8	20,7	100	669	60,2
Всего				48,3	57,4	300,6	1904	77,7

повар

Федос Н.В.