Утверждаю

Заведующий
МБДОУ ЦРР детский сад № 2 " Светлячок"
_____ /Григорьева Л.М./

МЕНЮ

21 ноября 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	199	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,8	5,4	22,1	160	0,8
		БАТОН БИОЙОД	31	2,5	0,3	15,1	73	0
2016	413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			**391**	**8,5**	**5,8**	**51,8**	**291**	**0,8**
II Завтрак								
2016	386	ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**10**
Обед								
2016	55	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1	2,6	5,7	51	3,1
2016	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,8	1,9	11,8	68	5,3
2016	293	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,2	18,2	2,9	257	1,3
2016	179	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,5	1,5	25,1	135	0,6
2016	393	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			7,8	31	1,2
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	74	0
Итого			**691**	**30,7**	**24,7**	**80,7**	**673**	**11,5**
Полдник								
2016	254	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	100	11,3	14,7	21,8	213	1
2016	420	СНЕЖОК 2,5%	149	5,4	1,8	7,5	71	0,9
Итого			**249**	**16,7**	**16,5**	**29,3**	**284**	**1,9**
Питьевой режим								
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	400					3,2
Итого			**400**					**3,2**
Всего				**56,3**	**47,4**	**171,6**	**1295**	**27,4**

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ ЦРР детский сад № 2 " Светлячок"
_____/Григорьева Л.М./

МЕНЮ

21 ноября 2022 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	199	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,1	3,9	16,3	117	0,6
		БАТОН БИОЙОД	26	2	0,3	12,5	61	0
2016	413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,2	0,1	12,1	48	0
Итого			**306**	**6,3**	**4,3**	**40,9**	**226**	**0,6**
II Завтрак								
2016	386	ЯБЛОКИ	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			**95**	**0,4**	**0,4**	**9,3**	**45**	**9,5**
Обед								
2016	55	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	41	0,6	1,9	4,3	37	1,6
2016	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	1,3	1,5	8,6	49	3,7
2016	293	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/60	18,2	18,2	2,9	257	1,3
2016	179	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	50	2,7	0,7	12,1	66	0,3
2016	393	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150			6,5	26	1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,4	35	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	29	1,9	0,3	12,5	60	0
Итого			**535**	**25,9**	**22,7**	**54,3**	**530**	**7,9**
Полдник								
2016	254	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	100	7,3	9,6	13,1	131	0,6
2016	420	СНЕЖОК 2,5%	129	4,7	1,6	6,5	62	0,78
Итого			**229**	**12**	**11,2**	**19,6**	**193**	**1,38**
Питьевой режим								
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200					1,6
Итого			**200**					**1,6**
Всего				**44,6**	**38,6**	**124,1**	**994**	**20,98**