Утверждаю

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

МЕНЮ

8 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	6	6,1	30,6	202	1
2016	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/11	4,6	7,3	14,3	143	0
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	179	3,7	3,7	10	88	1,2
Итого			**380**	**14,3**	**17,1**	**54,9**	**433**	**2,2**
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		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50					0
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	4,4	6	69	11,6
2016	284	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	17,9	12,1	1,8	198	0,6
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,7	18,5	113	9
2016	412	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/5	0,1		6,1	26	2
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57	0
Итого			**676**	**23,9**	**21,4**	**44,5**	**463**	**23,2**
Полдник								
2016	311	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	12	6,4	10,3	159	8,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	76	0
2016	419	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	178	5,1	5,5	8,1	104	0,9
Итого			**315**	**19,5**	**12,2**	**34,1**	**339**	**9,3**
Питьевой режим								
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140					1,1
Итого			**140**					**1,1**
Всего				**58,1**	**51,1**	**143,3**	**1282**	**45,8**

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ЦРР детский сад № 2 "Светлячок"

_____ /Григорьева Л.М./

МЕНЮ

8 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	6	6,1	30,5	202	1
2016	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/6/6	3,4	7	11,9	124	0
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	149	3	3,1	8,6	74	1
Итого			**341**	**12,4**	**16,2**	**51**	**400**	**2**
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		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40					0
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	130	1,2	3,7	4,4	54	8,1
2016	284	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	59	10,5	7	1,2	117	0,4
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,4	17	105	8,3
2016	412	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6/3			5,7	24	1,4
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			**523**	**15,3**	**15,2**	**35,6**	**334**	**18,2**
Полдник								
2016	311	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	86	10,5	5,8	8,6	138	6,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2016	419	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	148	4,3	4,6	6,8	86	0,8
Итого			**264**	**16,8**	**10,7**	**28,1**	**285**	**7,5**
Питьевой режим								
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112					0,9
Итого			**112**					**0,9**
Всего				**44,9**	**42,5**	**124**	**1064**	**38,1**