Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ЦРР детский сад № 2 "Светлячок"

_____ /Григорьева Л.М./

МЕНЮ

10 февраля 2023 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	6,4	23,6	177	0,9
		БАТОН БИОЙОД	29	2,3	0,3	14,2	69	0
2016	413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			**409**	**8,8**	**6,8**	**52,4**	**304**	**0,9**
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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12	12,5
2016		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50					0
2016	123	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	19	2,5	0,2	18	84	0
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,7	4,4	15,5	114	6,8
2016		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	110/30	24,4	9,7	12,5	243	0,1
2016	55	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	128	2,5	8,1	14,7	143	8,5
2016	396	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,3	0,2	22,3	89	15,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,2	0,3	14,3	69	0
Итого			**801**	**37,1**	**23**	**99,2**	**754**	**43,6**
Полдник								
2016	227	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	48	6,1	5,6	0,5	75	0
2016	419	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	182	5,2	5,6	8,2	106	1
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,3	9,4	13,2	250	0,2
Итого			**290**	**15,6**	**20,6**	**21,9**	**431**	**1,2**
Питьевой режим								
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ						0
Итого								**0**
Всего				**61,9**	**50,8**	**183,3**	**1536**	**55,7**

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 февраля 2023 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,7	4,7	18,2	135	0,7
		БАТОН БИОЙОД	24	1,9	0,2	11,8	57	0
2016	413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,2	0,1	12,1	48	0
Итого			**324**	**6,8**	**5**	**42,1**	**240**	**0,7**
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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10
2016	123	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	14	1,8	0,2	13,2	62	0
2016	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,6	3,2	11,6	86	5,1
2016		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	83	13,3	5,3	7,3	135	0,1
2016	55	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,4	5,9	9,3	96	3,8
2016	396	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,3	0,2	18,6	75	13,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,8	0,2	11,6	56	0
Итого			**564**	**22,6**	**15,1**	**73,1**	**520**	**32,1**
Полдник								
2016	227	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	48	6	5,6	0,5	75	0
2016	419	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	151	4,4	4,7	6,9	88	0,8
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,3	9,4	13,5	251	0,2
Итого			**259**	**14,7**	**19,7**	**20,9**	**414**	**1**
Питьевой режим								
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ						0
Итого								**0**
Всего				**44,5**	**40,2**	**145,4**	**1219**	**43,3**