

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №70 Новостроек

Тихонова И.А./



# МЕНЮ

22 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	23	2,83	2,57	0,16	35,05	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,38	5,05	20,34	144,81	0,40
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,24	4,53	18,40	123,23	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	2,51	2,02	11,20	73,59	0,43
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
2008		БАТОН	26	1,88	0,75	12,83	65,24	0,00
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>11,60</b>	<b>10,39</b>	<b>44,53</b>	<b>318,69</b>	<b>0,83</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	133	3,72	3,32	5,99	75,08	0,93
<b>Итого</b>			<b>133</b>	<b>3,72</b>	<b>3,32</b>	<b>5,99</b>	<b>75,08</b>	<b>0,93</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,65	5,66	4,91	73,31	3,08
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,43	1,90	18,80	110,26	2,77
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	9,91	12,10	6,69	175,35	1,87
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,79	3,55	11,75	85,95	4,84
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,42	0,13	17,28	73,75	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>18,54</b>	<b>23,54</b>	<b>67,94</b>	<b>559,62</b>	<b>12,78</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,06	0,54	3,90	1,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,33	2,28	4,32	71,06	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	5,33	16,93	126,53	7,91
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	167	0,00	0,00	16,50	64,50	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,49	40,70	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	65	0,50	0,10	4,90	25,80	36,00
<b>Итого</b>			<b>472</b>	<b>12,94</b>	<b>7,97</b>	<b>51,68</b>	<b>332,49</b>	<b>45,41</b>
<b>Всего</b>				<b>46,80</b>	<b>45,22</b>	<b>170,14</b>	<b>1 285,88</b>	<b>59,95</b>

