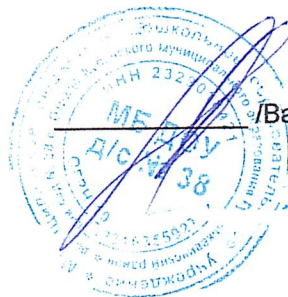


Утверждаю

заведующий
МБДОУ д/с 38
/Вадеченкова С.В./



МЕНЮ

2 сентября 2021 г.

САД

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7	8,4	28,1	217	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		12,9	52	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	5/35	2,7	4,3	17,6	120	0
Итого			405	9,9	12,7	58,6	389	0,5
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,5	0,5	11	53	4,6
Итого			100	0,5	0,5	11	53	4,6
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4,2	4,6	22,9	150	2,8
2008	308	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	175	13,9	21,8	12,7	303	5,4
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	0,1	1,4	8	2,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
2013	58	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			15,4	62	0
Итого			670	22,4	26,9	76,9	640	10,5
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	18,2	14,8	22	300	0,7
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	5,2	46	0,1
2008		ЙОГУРТ	180	5	4,5	8,1	102	1,3
Итого			350	24,1	21,7	35,3	448	2,1
Всего				56,9	61,8	181,8	1530	17,7



Утверждаю

заведующий
МБДОУ д/с 38
/Вадеченкова С.В./

МЕНЮ

2 сентября 2021 г.

ЯСЛИ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,7	7,9	19,1	167	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7	28	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	5/20	1,5	4,1	10	84	0
Итого			330	6,3	12	36,1	279	0,4
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,3	0,3	7,6	37	3,2
Итого			80	0,3	0,3	7,6	37	3,2
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,2	4,1	17,1	119	2,9
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	120	9,8	9,2	12,7	177	5,4
2013	69	ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	40	0,3		1	5	1,6
2013	58	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			10,2	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			570	16,8	13,7	63,4	449	9,9
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	12,5	9,9	13,3	195	0,1
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,6	2,2	4,7	41	0,1
2008		ЙОГУРТ	140	3,9	3,5	6,3	79	1
Итого			290	17	15,6	24,3	315	1,2
Всего				40,4	41,6	131,4	1080	14,7