

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ детский сад "Рябинка" с. Чемашиха
Кузнецова О.А./

МЕНЮ
5 декабря 2024 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), ванилин, сухари панировочные, сметана 20% жирности)	130/30	17,03	16,55	23,96	315,56	0,41
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (повидло, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	40	1,31	4,28	20,61	126,22	0,10
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,78	2,79	15,08	97,29	0,47
Итого			380	21,12	23,62	59,65	539,07	0,98
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	61	1,15	5,39	4,66	72,02	4,24
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности, вода питьевая)	200	7,82	9,55	11,98	165,53	9,06
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ (рыба горбуша потрошенная с головой, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	80	19,29	10,09	0,66	170,17	0,62
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/10/7	0,05	0,00	9,79	39,30	0,01
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2008		БАТОН (батон простой)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
Итого			748	36,33	31,89	87,01	780,91	13,93
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,58	2,79	13,89	91,68	0,48
Итого			210	4,83	5,73	36,21	216,78	0,48
Всего				65,08	63,74	187,38	1 593,27	16,09

Бухгалтер _____ Цепова О.А.

Повар Рач Кальмаева Л.В.