

Утверждаю

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



МЕНЮ
6 декабря 2024 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,32	6,62	27,95	189,02	0,38
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	40	2,45	8,55	14,81	146,20	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,68	3,78	14,94	109,73	0,57
Итого			375	10,45	18,95	57,70	444,95	0,95
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,83	3,70	4,87	55,92	2,28
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, говядина 1 категории)	200	5,25	7,00	7,36	114,03	10,08
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	80	12,20	12,10	3,09	170,08	0,52
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	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			730	29,00	28,34	91,56	739,32	16,48
Полдник								
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, ванилин, соль йодированная, вода питьевая)	55	4,69	2,55	24,93	141,10	0,00
2008		ЙОГУРТ (йогурт 3,2% жирности сладкий)	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90
Итого			205	12,19	7,35	37,68	271,60	0,90
Всего				52,04	55,04	196,75	1 502,93	28,34

Бухгалтер _____ Цепова О.А.

Повар *Л.В.* _____ Кальмаева Л.В.