

Утверждаю

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



МЕНЮ
9 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								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,36	6,62	26,88	187,76	0,38
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	35	4,76	8,77	7,41	128,54	0,11
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/10/7	0,05	0,00	9,79	39,30	0,01
Итого			387	10,17	15,39	44,08	355,60	0,50
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								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории)	200	7,71	6,06	15,17	146,12	3,72
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (рыба горбуша потрошенная с головой, батон простой, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	11,09	9,08	10,43	167,65	0,16
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,14	5,20	21,27	144,80	10,34
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,09	0,09	23,76	97,20	2,70
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			710	26,75	21,04	98,60	693,16	19,42
Полдник								
2008	445	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	70	5,46	9,30	29,59	223,76	0,73
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94
Итого			250	10,52	14,89	37,80	328,52	1,67
Всего				47,84	51,72	190,29	1 424,34	31,60

Бухгалтер _____ Цепова О.А.

Повар _____ Кальмаева Л.В.