



Утверждаю

Руководитель
Заведующий МБДОУ д.с. 15 "Ласточка"
ГРУДЬ Е.В.



МЕНЮ
19 октября 2022 г.

Сад 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2016	199	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	3,1	6,5	20,1	149	0,3
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	23\5	1,9	4,8	12,6	101	0
2016	413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,6	13,3	75	0,4
Итого			408	6,9	12,9	46	325	0,7
II Завтрак								
2016	389	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	96	0,4	0,4	9,4	45	9,6
Итого			96	0,4	0,4	9,4	45	9,6
Обед								
2016		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,4	8	5,7
2016	87	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	180	2,4	4,4	13,3	103	6,8
2016	274	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17,1	8,8	5	169	1
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,4	4,5	17,5	120	8,6
2016	393	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. "С"	180	0,2		11,2	44	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	0,7	0,4	11,7	62	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,1	0,3	13	64	0
Итого			681	25,4	18,5	73,1	570	22,1
Полдник								
2016	420	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	199	5,6	5	9	113	1,4
2016		РОЖОК ОБСЫПНОЙ	50	3,6	3	27,3	152	0
Итого			249	9,2	8	36,3	265	1,4
Питьевой режим								
2016		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150					0
Итого			150					0
Всего				41,9	39,8	164,8	1205	33,8

повар

МОЛОДЬЯНОВА Л.А




МЕНЮ

19 октября 2022 г.

Ясли 10часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	199	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	3	5,7	16,1	127	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,6	10,6	90	0
2016	413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,4	2,1	10,8	72	0,4
Итого			355	7	12,4	37,5	289	0,8
II Завтрак								
2016	389	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	96	0,4	0,4	9,4	45	9,6
Итого			96	0,4	0,4	9,4	45	9,6
Обед								
2016		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,9	5	3,4
2016	87	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	150	1,8	0,2	9,1	46	5
2016	274	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ(МИНТАЙ)	60	12,4	3,5	3,7	97	1,1
2016	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2	3,7	14,7	100	7,2
2016	393	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	150	0,2		10,6	42	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	0,6	0,4	10	53	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,2	10,9	53	0
Итого			551	19	8	59,9	396	16,7
Полдник								
2016	420	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	5	4,5	8,1	102	1,3
2016		РОЖОК ОБСЫПНОЙ	20	1,5	1,2	10,9	61	0
Итого			200	6,5	5,7	19	163	1,3
Питьевой режим								
2016		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112					0
Итого			112					0
Всего				32,9	26,5	125,8	893	28,4

повар  МОЛОДЬЯНОВА Л.А.