

Утверждаю

заведующий
МБДОУ "Детский сад № 105 общеразвивающего вида" г. Сыктывкара
_____ /Ладыгина А.М./

МЕНЮ

1 июня 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2013	273	Каша пшенная молочная жидкая	120	4,1	4,8	18,2	135	0,4
2013	508 (1-й вариант)	Какао с молоком	120	2	1,8	11	68	0,3
2013	100 (2-й вариант)	Бутерброд с маслом	30	2,1	3,4	14,7	99	0
Итого			270	8,2	10	43,9	302	0,7
Обед								
2013	133	Борщ с капустой и картофелем	100	2,5	2,6	6,8	63	6,1
		Зеленый горошек	13	0,4		0,9	5	0,5
2013	179	Картофель отварной	110	2,2	2,5	17,9	104	9,1
2013	338	Рыба (филе) отварная	60	23,8	10,4	2,1	197	0,4
2013	531	Компот из черной смородины	60	0,1		6,7	28	7,6
2013	116	Хлеб ржаной	26	1,6	0,2	10,8	52	0
Итого			369	30,6	15,7	45,2	449	23,7
Полдник								
2013	536	Снежок	186	5,2	4,7	8,4	105	1,3
		Пряники	20/60					0
2013	118	Плоды свежие (яблоки)	70	0,3	0,3	6,9	33	7
Итого			336	5,5	5	15,3	138	8,3
Ужин								
2013	307	Омлет натуральный	120	11,5	16,6	2,6	206	0,2
2013	121	Икра кабачковая (промышленного производства)	20	0,4	1,8	1,6	24	1,4
2013	502	Чай с сахаром	90	0,1		6,3	26	0
2013	114	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,2	24,4	108	0
Итого			255	14,1	18,6	34,9	364	1,6
Всего				58,4	49,3	139,3	1253	34,3

повар _____