

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад № 105 общеразвивающего вида" г. Сыктывкара  
 \_\_\_\_\_/Ладыгина А.М./

## МЕНЮ

2 июня 2023 г.

### Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2013	171	Суп молочный с макаронными изделиями	190	6,1	4,3	23,1	156	0,7
2013	514 (2-й вариант)	Кофейный напиток с молоком	140	2,1	1,7	9,3	63	0,4
2013	100 (1-й вариант)	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,1	16,5	147	0
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>10,6</b>	<b>14,1</b>	<b>48,9</b>	<b>366</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
		Кукуруза отварная	21	0,7		1,4	8	0,8
2013	156	Суп картофельный с рыбой	130	6,1	4,7	11,3	117	5,5
2013	419	Рис отварной	120	3	2,6	32,2	166	0
2013	403	Печень говяжья по-строгоновски	80	16,9	7,7	5,2	162	0
2013	527	Компот из свежих яблок	110	0,1	0,1	10,6	44	1,2
2013	116	Хлеб ржаной	49	3,2	0,4	20,8	100	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>30</b>	<b>15,5</b>	<b>81,5</b>	<b>597</b>	<b>7,5</b>
<b>Полдник</b>								
2013	516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	140			19,2	77	0
2013	607	Сушки	21/50	2,3	0,3	14,8	71	0
2013	118	Плоды свежие (яблоки)	58	0,2	0,2	5,7	28	5,8
<b>Итого</b>			<b>269</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>39,7</b>	<b>176</b>	<b>5,8</b>
<b>Ужин</b>								
2013	220	Котлеты картофельные	100	3,1	5,2	14,9	118	7,5
2013	462	Соус томатный	60	1,5	0,9	9,3	51	0,3
2013	502	Чай с сахаром	110	0,1		7,9	32	0
2013	114	Хлеб пшеничный	33	2,8	0,3	32,5	144	0
<b>Итого</b>			<b>303</b>	<b>7,5</b>	<b>6,4</b>	<b>64,6</b>	<b>345</b>	<b>7,8</b>
<b>Всего</b>				<b>50,6</b>	<b>36,5</b>	<b>234,7</b>	<b>1484</b>	<b>22,2</b>

повар \_\_\_\_\_