

Утверждаю

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

## МЕНЮ

4 августа 2023 г.

Ясли 12 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		
<b>Завтрак</b>								
2013	268	Каша манная молочная жидкая	200	6,1	6,9	30,8	210	0,6
2013	513 ( 1-й вариант )	Кофейный напиток с молоком	150	2,5	1,8	12,7	78	0,4
2013	100 ( 1-й вариант )	Бутерброд с маслом	45	1,7	18,7	11,5	221	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>10,3</b>	<b>27,4</b>	<b>55</b>	<b>509</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2013	118	Плоды свежие ( яблоки )	90	0,4	0,4	8,8	42	9
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>42</b>	<b>9</b>
<b>Обед</b>								
2013	133	Борщ с капустой и картофелем	150	6,5	9,9	8,6	160	5,6
2013	371	капуста тушеная с говядиной	100	11,4	21,7	5,7	265	13,7
2013	527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,1	17,4	71	0
2013	116	Хлеб ржаной	50/60	2,4	0,3	15,6	75	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>20,5</b>	<b>32</b>	<b>47,3</b>	<b>571</b>	<b>19,3</b>
<b>Полдник</b>								
2013	516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			21,2	85	0
2013	609	Печенье	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>36,1</b>	<b>168</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2013	338	Рыба запеченная с картофелем по-русски	190	15,1	7,6	21,6	216	7,2
2013	503	Чай с сахаром	150	3,6		18,7	89	0,8
2013	114	Хлеб пшеничный	40/50	3,2	0,3	36,5	162	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>21,9</b>	<b>7,9</b>	<b>76,8</b>	<b>467</b>	<b>8</b>
<b>Всего</b>				<b>54,6</b>	<b>69,7</b>	<b>224</b>	<b>1757</b>	<b>37,3</b>

\_\_\_\_\_  
повар \_\_\_\_\_