

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

4 августа 2023 г.

Сад 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		
Завтрак								
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	180	3	2,2	15,2	93	0,5
2013	100 (1-й вариант)	Бутерброд с маслом	45	1,7	18,7	11,5	221	0
Итого			425	10,8	27,8	57,5	524	1,1
II Завтрак								
2013	118	Плоды свежие (яблоки)	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			90	0,4	0,4	8,8	42	9
Обед								
2013	133	Борщ с капустой и картофелем	200	8,4	12,3	11,1	199	7,4
2013	371	капуста тушеная с говядиной	150	17,2	32,5	8,5	397	20,7
2013	527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,1	22,7	93	0
2013	116	Хлеб ржаной	50/60	2,4	0,3	15,6	75	0
Итого			640	28,3	45,2	57,9	764	28,1
Полдник								
2013	516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			25,4	102	0
2013	609	Печенье	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			200	1,5	2	40,3	185	0
Ужин								
2013	338	Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	19,3	9,6	27,4	273	9
2013	503	Чай с сахаром	180	4,4		22,3	106	0,9
2013	114	Хлеб пшеничный	40/50	3,2	0,3	36,5	162	0
Итого			510	26,9	9,9	86,2	541	9,9
Всего				67,9	85,3	250,7	2056	48,1

повар _____