

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

6 июня 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2013	272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,5	8,3	23,7	196	0,7
2013	508 (1-й вариант)	Какао с молоком	160	2,7	2,3	14,1	89	0,4
2013	100 (2-й вариант)	Бутерброд с маслом	50	2,9	7,2	19,9	156	0
Итого			410	12,1	17,8	57,7	441	1,1
Обед								
2013	133	Борщ с капустой и картофелем	230	5,1	4,9	21,4	159	14,8
2013	297	Макаронные изделия отварные	130	5	4,3	32,1	187	0
2013	386	Котлеты из говядины	50	21,8	27,1	11,6	377	0
2013	462	Соус томатный	20	0,2	1,1	1,2	15	0,2
2013	526	Компот из изюма	70	0,3	0,1	14,7	61	0
2013	116	Хлеб ржаной	53	3,5	0,5	22,6	109	0
Итого			553	35,9	38	103,6	908	15
Полдник								
2013	536	Снежок	224	6,3	5,6	10,1	127	1,6
2013	609	Печенье	19	1,5	1,9	14,5	81	0
2013	118	Фрукты свежие (яблоки)	111	0,4	0,4	10,9	52	11,1
Итого			354	8,2	7,9	35,5	260	12,7
Ужин								
2013	335	Оладьи из творога	220	30,4	16,2	22,7	363	0,3
2013	490	Молоко сгущенное	22	1,6	1,8	12	71	0,2
2013	502	Чай с сахаром	100			7,5	30	0
2013	114	Хлеб пшеничный	28	2,4	0,2	27,4	121	0
Итого			370	34,4	18,2	69,6	585	0,5
Всего				90,6	81,9	266,4	2194	29,3

повар _____