

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 июня 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		
Завтрак								
2013	266	Каша "Дружба"	130	3,4	5,7	18,2	139	0,4
2013	514 (2-й вариант)	Кофейный напиток с молоком	110	1,7	1,4	7,6	50	0,3
2013	96	Бутерброд с сыром	40	4,8	4,2	14,2	114	0,1
Итого			280	9,9	11,3	40	303	0,8
Обед								
2013	17	Салат из квашеной капусты с луком	20	0,3	3,8	0,7	39	2,3
2013	139	Рассольник	110	3,2	7	12,9	130	4,5
2013	179	Картофель отварной	80	1,6	1,8	12,9	74	6,5
2013	373	Гуляш из говядины	70	13,5	12,7	0,3	170	0,2
2013	526	Компот из кураги	60	0,5		11,3	48	0,2
2013	116	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,7	52	0
Итого			365	20,8	25,5	48,8	513	13,7
Полдник								
2013	535	Кефир	193	5,6	4,8	7,7	102	1,4
2013	583	Булочка домашняя	70	6,7	4,5	42,8	237	0
2013	118	Фрукты свежие (яблоки)	68	0,3	0,3	6,7	32	6,8
Итого			331	12,6	9,6	57,2	371	8,2
Ужин								
2013	254	Каша гречневая с молоком	110	5,9	5,2	22,6	160	0,2
2013	502	Чай с сахаром	90	0,1		6,4	26	0
2013	114	Хлеб пшеничный	24	2,1	0,2	23,9	106	0
Итого			224	8,1	5,4	52,9	292	0,2
Всего				51,4	51,8	198,9	1479	22,9

повар _____