

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад № 8 Расстаная

Семенова Е.Б./

# МЕНЮ

5 День

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>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,81	3,52	10,28	88,65	0,07
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,53	6,81	20,44	161,92	0,58
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	9,38	68,10	0,48
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>10,93</b>	<b>12,51</b>	<b>40,10</b>	<b>318,67</b>	<b>1,13</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>70,50</b>	<b>7,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,42	3,23	36,82	1,52
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,50	4,28	1,03	56,71	0,42
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	9,52	11,98	2,26	154,92	0,40
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,79	1,14	15,10	0,01
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,74	0,06	12,86	55,83	0,24
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>16,23</b>	<b>19,73</b>	<b>31,15</b>	<b>371,01</b>	<b>2,59</b>
<b>Полдник</b>								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	11,99	12,49
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	5,92	8,18	23,21	190,21	0,10
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,09	0,01	4,85	20,76	0,92
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,32	3,62	21,51	144,44	0,03
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>13,88</b>	<b>12,03</b>	<b>57,87</b>	<b>398,40</b>	<b>13,54</b>
<b>Всего</b>				<b>41,64</b>	<b>44,72</b>	<b>144,57</b>	<b>1 158,58</b>	<b>24,76</b>

Повар

Жук Е.В.