

Утверждаю

И.о заведущего
МБДОУ № 30 пос. Эльбан
/Арина И.В./**МЕНЮ**
21 января 2025 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	171	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,90	3,96	14,08	107,98	0,17
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,81	2,34	18,75	108,16	0,46
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
Итого			395	9,67	6,54	52,30	308,03	0,63
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	62	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	50	0,37	0,00	0,00	1,48	0,82
2012	85	СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	7,13	8,62	11,77	153,13	3,53
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,39	4,09	35,64	192,86	0,00
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,59	21,64	6,97	257,09	0,42
2013	527	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	16,20	84,39	0,00
Итого			660	22,68	34,93	83,65	741,20	4,77
Полдник								
2013	535	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (варенец, ряженка, йогурт)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2013	590	СЛОЙКА «УРАЛЬСКАЯ»	70	4,16	4,67	28,08	170,83	0,00
Итого			250	4,16	4,67	28,08	170,83	0,00
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	10,96	23,96	14,61	319,16	21,84
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,01	6,07	27,05	1,59
2013	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
Итого			440	14,18	24,21	40,15	438,10	23,43
Всего				50,69	70,35	204,18	1 658,16	28,83

Диетическая сестра _____ Лескова В.А.