

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №93

/Петракова И.Н. Приказ № 70.от 17.12.2019г./

МЕНЮ

7 сентября 2020 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,9	2,8	21,7	120	2
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	5	4,6	23	154	0,4
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	1,8	12,2	75	0,4
Итого			320	9,4	9,2	56,9	349	2,8
II Завтрак								
2008	1/93	ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Итого			125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Обед								
2008	9/93	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,6	2,3	20,6	122	2,9
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,5	7,5	6,1	118	0,2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	100	2,8	2,3	19,9	111	9,6
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,8	0,2	14,7	67	0
2008	3/93	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	2/93	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			530	17,8	13,1	80,8	516	14,7
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	60	7,7	4,9	9,2	112	0,2
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	2,2	2	9,2	75	6,6
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		15	62	1,9
2008	3/93	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	5/93	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,9	106	0
2008	12/93	БАНАН	70	1,1	0,4	14,7	67	7
Итого			465	14,6	10	76,5	469	19,7
Всего				45,3	35,4	219,8	1405	38,1

Мед.сестра

Ниққонен Е.В.

Шеф повар (зав. производством)

Чистова Э.Ш.