



Заведующий  
МБДОУ "ЦРР, детский сад №140"  
Барсукова Н.И./

## МЕНЮ

30 апреля 2021 г.

Ясли 12 часов

*Ст-в. 140,00 р*

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	203	ТВОРОЖНО - МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	115/30	15,8	11,3	15,2	235	0,6
2012	310	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180/4	0,2		8,9	38	0,8
2008	1	БАТОН С МАСЛОМ	20/7	1,5	6,3	10,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>17,5</b>	<b>17,6</b>	<b>34,5</b>	<b>377</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10,1	49	10,3
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>49</b>	<b>10,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	10	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	33	0,5	0,1	1,1	9	3,3
2008	180	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/13/4	5,7	5,7	11,6	123	3,3
2012	258	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	30/40	12	14,3	3	191	0,3
2008	160	КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ КРУПЫ	100	5,4	5,5	24,6	169	0
2008	300	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	8	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,2	83	0
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>27,5</b>	<b>26,1</b>	<b>72,2</b>	<b>640</b>	<b>6,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	25	1,5	1,2	19,2	94	0
2008	432	БИФИДОК	175	6,1	4,5	9,8	109	1,2
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>7,6</b>	<b>5,7</b>	<b>29</b>	<b>203</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2012	113	КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ	220	4,7	4,6	18,4	135	0,6
2008	306	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180			8,2	34	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,1	11	52	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>6,4</b>	<b>4,7</b>	<b>37,6</b>	<b>221</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>59,4</b>	<b>54,5</b>	<b>183,4</b>	<b>1490</b>	<b>20,9</b>

Медсестра \_\_\_\_\_

Петропавлова М.В.

