



**МЕНЮ**  
21 октября 2024 г.

**Сад 12 часов**

Заведующий

МДОУ 25 "Дюймовочка"

Копрова Ирина Леонидовна /

| Сборник рецептур           | № техн. карты | Наименование блюда             | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|--------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                            |               |                                |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                               |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |                                |            |                   |             |              |                               |                |
| 2010                       | 37            | КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ № 37  | 180        | 7,9               | 10,7        | 14,7         | 189                           | 0              |
| 2010                       |               | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                  | 40         | 4,9               | 4,5         | 0,3          | 61                            | 0              |
| 2010                       | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ № 96             | 180        | 0,1               |             | 7,9          | 32                            | 0              |
|                            |               | ПРЯНИКИ                        | 40         | 2,3               | 1,8         | 29,1         | 142                           | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                | <b>440</b> | <b>15,2</b>       | <b>17</b>   | <b>52</b>    | <b>424</b>                    | <b>0</b>       |
| <b>II Завтрак</b>          |               |                                |            |                   |             |              |                               |                |
|                            |               | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                   | 200        | 1                 | 0,2         | 20,2         | 86                            | 4              |
| <b>Итого</b>               |               |                                | <b>200</b> | <b>1</b>          | <b>0,2</b>  | <b>20,2</b>  | <b>86</b>                     | <b>4</b>       |
| <b>Обед</b>                |               |                                |            |                   |             |              |                               |                |
| 2010                       | 12            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ № 12     | 180        | 3,4               | 3,7         | 8,3          | 82                            | 7,3            |
| 2010                       | 55            | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ № 55         | 70/70      | 1,2               | 5,1         | 7,2          | 79                            | 2              |
| 2010                       | 73            | РИС ОТВАРНОЙ № 73              | 110        | 2,5               | 2,8         | 27           | 143                           | 0              |
|                            |               | ХЛЕБ "ДАРНИЦКИЙ"               | 45         | 2,4               | 0,5         | 16,2         | 87                            | 0              |
| 2010                       | 91            | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ № 91  | 180        | 0,2               |             | 10,5         | 43                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                | <b>655</b> | <b>9,7</b>        | <b>12,1</b> | <b>69,2</b>  | <b>434</b>                    | <b>9,3</b>     |
| <b>Уплотненный Полдник</b> |               |                                |            |                   |             |              |                               |                |
|                            |               | ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА №120  | 130        | 16,1              | 8,3         | 15,6         | 216                           | 11,2           |
| 2010                       |               | СОУС СМЕТАННЫЙ № 85            | 30         | 0,5               | 1,9         | 1,7          | 27                            | 0              |
| 2010                       |               | КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ ( консервы ) | 50         | 1,1               | 0,1         | 2,2          | 14                            | 1,4            |
|                            |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ    | 30         | 0,6               | 0,6         | 16           | 79                            | 0              |
| 2010                       | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ № 96             | 180        | 0,1               |             | 7,9          | 32                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                | <b>420</b> | <b>18,4</b>       | <b>10,9</b> | <b>43,4</b>  | <b>368</b>                    | <b>12,6</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |                                |            | <b>44,3</b>       | <b>40,2</b> | <b>184,8</b> | <b>1312</b>                   | <b>25,9</b>    |

Старшая мед, сестра \_\_\_\_\_ Уткина Ирина Геннадьевна

Повар \_\_\_\_\_ Соловьева Наталья Евгеньевна

