

Утверждаю

Детский сад №1 города Костромы
_____/Симакова Е.Д./

МЕНЮ
27 февраля 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,10	11,26	1,85	149,22	0,15
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,75	2,13	15,26	91,93	0,46
Итого			315	15,13	18,39	32,57	357,15	0,61
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			103	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	71	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	1,64	4,30	6,73	74,98	11,30
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,59	20,54	2,40	229,02	0,89
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,70	4,39	28,25	163,22	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,24	0,43	20,72	99,71	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	24,59	98,32	0,00
Итого			579	16,17	29,66	82,69	665,25	12,19
Полдник								
		СНЕЖОК	145	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,76	3,57	29,64	165,25	0,00
Итого			195	3,76	3,57	29,64	165,25	0,00
Ужин								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	159	3,28	5,99	18,56	148,21	9,16
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,01	11,08	46,01	1,14
Итого			389	5,65	6,87	45,06	272,82	10,30
Всего				40,71	58,49	189,96	1 460,47	23,10

повар

Маркова Елена Николаевна