



Согласовано

и.о. директора
МОУ НШД/С №13 "Улыбка"

и.о. директора Юдина Татьяна Аркадьевна/

МЕНЮ

20 января 2023 г.

3-7 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,3	10,3	1,7	139
2008	16	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	1,4	0,1	2,3	15
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3		15,4	63
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	80
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
Итого				12,4	19,6	34,9	372
II Завтрак							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				1	0,2	20,2	92
Обед							
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,5	12,5	12,4	99
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	0,3		1,5	8
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	31,8	188
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	26,3	107
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого				12,7	17,8	80,5	443
Полдник							
2003	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,9	5,5	7,7	97
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	80
Итого				7,2	6,4	23,1	177
Всего				33,3	44	158,7	1084

Кулезнёва Светлана Юрьевна

