

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"
/Синельникова О.В./**МЕНЮ**

1 ноября 2024 г.(5 день 10-го меню)

1-3 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	7,00	7,57	27,86	208,07	0,66
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	180	4,35	5,47	26,54	172,80	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,01	3,13	10,84	88,21	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			360	11,01	10,70	48,38	334,98	0,73
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК 2,5%	125	3,51	3,13	5,65	70,75	0,88
Итого			125	3,51	3,13	5,65	70,75	0,88
Обед								
2012	33	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,55	0,04	3,25	15,51	1,52
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,56	3,96	8,88	97,61	4,67
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,23	3,90	23,15	140,70	0,00
		КУРИЦА ЗАПЕЧЁНАЯ СО СМЕТАНОЙ И ЧЕСНОКОМ	60	9,93	12,69	0,51	155,89	0,45
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,29	0,07	19,27	79,33	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,92	0,16	12,65	59,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,67	0,22	10,68	51,40	0,00
Итого			610	24,15	21,04	78,39	600,12	6,64
Полдник								
		ЗЕФИР	25	0,21	0,03	21,67	88,54	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	12,39	49,54	0,00
Итого			175	0,21	0,03	34,06	138,08	0,00
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,46	3,86	59,61	3,51
2013	29	ГРЕЧАНИКИ ИЗ ОЛЕНИНЫ	70	12,43	10,59	7,79	176,01	0,35
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			300	15,37	15,31	34,05	335,51	3,86
Всего				54,25	50,21	200,53	1 479,44	12,11