



Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

/Синельникова О.В./

МЕНЮ

6 ноября 2024 г. (8 день 10-го меню)

1-3 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	5,80	8,17	27,54	207,17	0,51
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	180	3,88	6,96	25,38	179,58	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
2008	430	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	2,10	2,47	18,30	104,04	0,12
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,32	0,00	0,68	4,01	0,07
Итого			360	9,84	14,93	58,43	407,82	0,63
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	95	2,67	2,38	4,29	53,79	0,67
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			95	2,67	2,38	4,29	53,79	0,67
Обед								
		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ И СМЕТАНОЙ	40	0,76	1,41	3,34	29,71	0,92
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ОЛЕНИНЫ	200	5,24	6,23	7,31	106,79	10,05
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	6,21	5,08	28,09	182,79	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,11	9,13	2,19	127,30	0,62
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,60	0,04	16,59	69,57	0,19
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			610	25,49	22,27	80,67	626,36	11,78
Полдник								
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,00
2012	392	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	150/7	0,09	0,01	5,74	22,53	1,29
Итого			177	1,55	1,91	20,17	103,43	1,29
Ужин								
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	13,13	7,42	13,87	174,79	7,13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,37	2,34	11,19	75,60	0,39
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	150	0,32	0,00	0,68	4,01	0,07
Итого			295	17,16	9,98	35,66	301,38	7,52
Всего				56,71	51,47	199,22	1 492,78	21,89