

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

/Синельникова О.В./

МЕНЮ

7 ноября 2024 г. (9 день 10-го меню)

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	7,20	9,19	34,66	250,53	0,51
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,76	5,50	16,90	128,11	0,00
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ЯБЛОКОМ	80	13,69	16,43	10,78	249,01	0,79
2012	358	СОУС КАРАМЕЛЬНЫЙ	15	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,97	0,17	19,85	87,68	4,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,90	2,96	11,00	82,84	0,47
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
Итого			510	25,76	28,75	85,97	708,76	5,77
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	95	2,66	2,38	4,28	53,68	0,67
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			95	2,66	2,38	4,28	53,68	0,67
Обед								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (БУРЯЧОК)	50	0,78	2,04	3,97	37,71	1,94
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С КРУПОЙ	250	6,02	4,11	13,68	115,89	3,99
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,61	4,66	32,97	196,06	0,00
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	11,55	11,05	0,02	145,46	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (БРУСНИКА)	180	0,07	0,03	15,05	61,98	0,84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			730	28,31	22,34	93,46	689,34	6,77
Полдник								
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	6,21	2,92	41,14	215,41	0,09
2008	436	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ	180	0,10	0,02	10,57	43,45	2,73
Итого			240	6,31	2,94	51,71	258,86	2,82
Ужин								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20	12,32	11,32	35,62	295,25	0,16
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,92	5,43	23,79	156,01	12,04
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	14,55	58,17	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,01	60,01
Итого			380	13,22	11,52	58,27	396,43	60,17
Всего				76,26	67,93	293,69	2 107,07	76,20