Утверждаю

заведующий
МБДОУ детский сад "Радуга"
/Синельникова О.В./

МЕНЮ

8 ноября 2024 г.(10 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								
	89	КАША "ПОПУРРИ"	200	6,50	9,92	26,76	222,82	0,78
2004	89	КАША "ПОПУРРИ" (аллергики)	200	2,40	5,40	15,60	120,35	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,91	4,44	0,27	60,65	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,92	4,32	3,73	57,76	1,40
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,23	3,10	12,56	95,61	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	14,55	58,17	0,00
Итого			**505**	**16,56**	**21,78**	**57,87**	**495,01**	**2,25**
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								
2008		НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,66	2,33	2,16	33,00	5,33
2012	62	БОРЩ СВЕКОЛЬНИК	250	8,94	9,94	12,30	174,97	10,09
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,85	4,77	19,02	130,72	9,22
2004	31	ТЕФТЕЛЬКИ ПО-ЯМАЛЬСКИ	70	16,18	14,00	15,80	254,16	1,06
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД С/М (ВИШНЯ)	180	0,11	0,03	16,31	66,53	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			**760**	**33,02**	**31,52**	**93,36**	**791,62**	**26,54**
Полдник								
	123	ПЕЧЕНЬЕ "ВОЗДУШНОЕ"	60	8,79	12,27	19,48	224,59	0,06
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,25	2,17	9,73	67,99	0,31
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
Итого			**240**	**11,04**	**14,44**	**29,21**	**292,58**	**0,37**
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,60	5,48	58,59	2,76
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60	11,88	13,38	1,95	175,41	0,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,08	0,00	8,24	34,01	0,69
2008		ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			**430**	**15,31**	**17,54**	**38,69**	**376,20**	**8,94**
Всего				**78,59**	**87,66**	**223,41**	**2 009,09**	**38,77**