

Утверждаю

Заместитель заведующего
МБДОУ детский сад "Радуга"
/Грицай В.Б./

**МЕНЮ**

9 октября 2024 г. (8 день 10-го меню)

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	6,08	9,03	28,01	217,87	0,57
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	4,20	5,39	27,49	175,15	0,00
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	90/5	8,90	8,28	27,06	219,99	0,08
2012	358	СОУС ВИШНЕВЫЙ	15	0,08	0,02	9,76	39,95	0,60
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,26	4,98	14,71	112,70	0,00
2008	430	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	2,51	2,97	22,09	125,37	0,14
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
Итого			525	19,83	25,28	101,63	715,88	1,39
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Обед								
2008		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	0,64	0,00	1,40	8,15	2,40
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ОЛЕНИНЫ	250	6,68	9,02	9,26	146,02	12,36
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	7,36	5,95	33,27	215,75	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,63	10,57	2,44	147,37	0,62
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	10,76	43,00	0,00
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			750	29,59	25,99	84,90	692,53	15,38
Полдник								
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,00
2012	392	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	180/7	0,10	0,01	6,78	26,59	1,53
Итого			217	2,28	2,86	28,43	147,94	1,53
Ужин								
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	15,31	14,30	15,00	249,86	7,54
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,86	2,79	13,48	90,85	0,47
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
2008		ГРУША	100	0,39	0,30	10,13	46,23	4,92
Итого			440	20,55	17,65	51,33	448,13	12,93
Всего				75,47	74,66	271,48	2 069,47	32,04