

Утверждаю

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



МЕНЮ

11 октября 2024 г. (10 день 10-го меню)

3-7 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
	89	КАША "ПОПУРРИ"	200	6,50	9,92	26,73	222,63	0,78
2004	89	КАША "ПОПУРРИ" (аллергики)	200	2,40	5,40	15,60	120,35	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,90	4,43	0,27	60,58	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,11	5,18	4,48	69,24	1,68
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,23	3,10	12,56	95,62	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	14,55	58,19	0,00
Итого			515	16,74	22,63	58,59	506,26	2,53
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	0,62	2,34	2,07	32,61	4,73
2012	62	БОРЩ СВЕКОЛЬНИК	250	8,94	9,96	12,31	175,10	9,73
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,85	4,81	19,03	131,01	9,22
2008	284	ТЕФТЕЛИ ПАРОВАЫЕ	70	9,16	13,82	9,00	196,92	0,84
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,36	0,12	21,09	87,66	0,69
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	26,21	31,50	91,27	755,54	25,21
Полдник								
		ЗЕФИР	45	0,35	0,05	34,85	142,40	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	14,55	58,19	0,00
Итого			225	0,35	0,05	49,40	200,59	0,00
Ужин								
2008		ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	50	0,57	2,89	2,15	37,04	36,26
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60	11,87	13,37	1,95	175,29	0,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,14	36,54	0,00
Итого			320	14,43	16,52	25,96	310,06	36,75
Всего				60,39	73,08	229,50	1 826,13	65,16