

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

12 ноября 2024 г. (2 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,16	10,81	32,24	255,65	0,91
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,85	6,22	30,15	187,98	0,00
2012	219	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ	110/25	9,97	17,59	3,92	214,09	1,21
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,32	4,34	15,09	108,71	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,86	2,79	13,45	90,76	0,47
2008	430	ЧАЙ (аллергики)	180/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>22,31</b>	<b>35,53</b>	<b>64,70</b>	<b>669,21</b>	<b>2,59</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	95	2,66	2,38	4,29	53,70	0,67
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,35	0,00	0,74	4,33	0,07
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>2,66</b>	<b>2,38</b>	<b>4,29</b>	<b>53,70</b>	<b>0,67</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	0,53	0,00	1,16	6,79	2,00
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,75	6,27	19,13	172,06	5,08
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	25	1,85	0,16	12,18	57,51	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	4,53	20,45	132,94	10,33
2008	260	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,80	13,06	1,23	169,65	0,41
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,55	0,03	17,07	71,26	0,18
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
<b>Итого</b>			<b>775</b>	<b>31,29</b>	<b>24,50</b>	<b>98,99</b>	<b>742,45</b>	<b>18,00</b>
<b>Полдник</b>								
2004	123	ПЕЧЕНЬЕ "ПЕСОЧНОЕ"	60	4,98	10,98	32,13	247,12	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,06	0,00	10,57	42,84	0,33
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>5,04</b>	<b>10,98</b>	<b>42,70</b>	<b>289,96</b>	<b>0,33</b>
<b>Ужин</b>								
2012	451	ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	80/20	7,29	5,13	52,04	282,24	1,52
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,25	2,25	9,95	69,58	0,34
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,35	0,00	0,74	4,33	0,07
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>10,44</b>	<b>7,58</b>	<b>70,09</b>	<b>394,82</b>	<b>61,86</b>
<b>Всего</b>				<b>71,74</b>	<b>80,97</b>	<b>280,77</b>	<b>2 150,14</b>	<b>83,45</b>