

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

/Синельникова О.В./

# МЕНЮ

14 ноября 2024 г. (4 день 10-го меню)

1-3 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180	5,15	7,04	24,02	179,50	0,47
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2,50	5,09	17,12	123,38	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,64	2,79	11,06	80,28	0,47
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	150	0,97	0,00	2,04	12,03	0,20
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>9,73</b>	<b>14,12</b>	<b>47,67</b>	<b>356,39</b>	<b>0,94</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>3,22</b>	<b>2,88</b>	<b>5,19</b>	<b>64,99</b>	<b>0,81</b>
<b>Обед</b>								
2008		НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	40	0,41	1,69	1,32	22,54	3,40
2008	80	БОРЩ "СИБИРСКИЙ"	200	5,37	5,79	9,69	112,43	6,62
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,78	5,51	30,68	199,17	0,00
2008	284	ТЕФТЕЛИ ПАРОВЫЕ	60	7,88	11,88	7,75	169,16	0,72
2004	535	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,31	2,44	1,95	30,99	0,57
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,11	0,04	11,97	49,46	8,79
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>24,43</b>	<b>27,73</b>	<b>86,51</b>	<b>693,95</b>	<b>20,10</b>
<b>Полдник</b>								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,11	7,28	28,58	195,84	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>4,11</b>	<b>7,28</b>	<b>38,26</b>	<b>234,54</b>	<b>0,07</b>
<b>Ужин</b>								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	11,05	11,05	20,47	225,29	10,31
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	2,31	2,47	19,35	109,05	0,12
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	150	0,97	0,00	2,04	12,03	0,20
2008		ЯБЛОКИ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>13,74</b>	<b>13,90</b>	<b>49,13</b>	<b>378,99</b>	<b>19,93</b>
<b>Всего</b>				<b>55,23</b>	<b>65,91</b>	<b>226,76</b>	<b>1 728,86</b>	<b>41,85</b>