

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

/Синельникова О.В./



МЕНЮ

15 октября 2024 г. (2 день 10-го меню)

1-3 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,24	9,67	29,25	229,63	0,78
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,26	6,78	23,92	165,80	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,26	5,13	14,70	114,03	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,24	2,24	9,75	68,55	0,34
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	150	0,32	0,00	0,68	4,01	0,07
Итого			395	10,74	17,04	53,70	412,21	1,12
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	95	2,66	2,38	4,28	53,68	0,67
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	150	0,32	0,00	0,68	4,01	0,07
Итого			95	2,66	2,38	4,28	53,68	0,67
Обед								
		САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ"	40	2,31	3,33	1,51	45,86	0,50
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7,83	5,01	15,29	137,71	3,85
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,13	3,95	17,31	113,48	8,74
2008	260	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11,07	12,45	1,11	160,74	0,39
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,23	0,07	15,36	63,40	0,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,92	0,16	12,65	59,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,67	0,22	10,68	51,40	0,00
Итого			645	28,64	25,31	83,65	678,21	14,02
Полдник								
2004	123	ПЕЧЕНЬЕ "ПЕСОЧНОЕ"	50	4,31	6,18	28,20	185,44	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
Итого			200	4,31	6,18	39,82	231,88	0,00
Ужин								
2012	451	ОЛАДЬИ С ВАРЕНЬЕМ	70/20	6,62	4,76	48,15	260,33	0,14
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,89	1,81	8,18	57,06	0,26
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	150	0,32	0,00	0,68	4,01	0,07
2008		АПЕЛЬСИН	95	0,85	0,19	7,69	40,82	56,96
Итого			335	9,36	6,76	64,02	358,21	57,36
Всего				55,71	57,67	245,47	1 734,19	73,17