

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

/Синельникова О.В./

**МЕНЮ**

15 ноября 2024 г. (5 день 10-го меню)

3-7 лет

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда                       | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
|                   |               |  | 200        | 7,90              | 8,90         | 32,54         | 242,42                        | 0,73          |
| 2012              | 93            | СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ                | 200        | 7,90              | 8,90         | 32,54         | 242,42                        | 0,73          |
| 2012              | 206           | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергики)            | 200        | 3,80              | 5,39         | 23,22         | 156,65                        | 0,00          |
| 2008              | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ           | 80         | 14,97             | 16,45        | 13,58         | 265,54                        | 0,23          |
| 2008              | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                        | 35         | 4,23              | 3,11         | 12,56         | 95,62                         | 0,07          |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 180        | 0,00              | 0,00         | 14,55         | 58,17                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>495</b> | <b>27,10</b>      | <b>28,46</b> | <b>73,23</b>  | <b>661,75</b>                 | <b>1,03</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2003              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                             | 200        | 1,00              | 0,20         | 19,80         | 86,00                         | 4,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>200</b> | <b>1,00</b>       | <b>0,20</b>  | <b>19,80</b>  | <b>86,00</b>                  | <b>4,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              |               | НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ                 | 50         | 0,57              | 1,91         | 1,93          | 27,55                         | 16,48         |
| 2012              | 84            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250        | 7,00              | 7,67         | 10,96         | 141,07                        | 6,16          |
| 2013              | 32            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОЛЕНИНОЙ               | 150        | 10,09             | 11,84        | 7,03          | 176,24                        | 27,44         |
|                   |               | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                          | 180        | 0,34              | 0,08         | 19,27         | 79,67                         | 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          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>690</b> | <b>22,28</b>      | <b>21,95</b> | <b>66,96</b>  | <b>556,77</b>                 | <b>50,08</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              |               | ПРЯНИКИ                                  | 50         | 2,95              | 2,35         | 37,50         | 183,00                        | 0,00          |
| 2008              | 436           | НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                 | 180        | 0,09              | 0,02         | 10,06         | 41,17                         | 2,30          |
| 2012              | 391           | ЧАЙ (аллергики)                          | 180        | 0,34              | 0,00         | 0,72          | 4,21                          | 0,07          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>230</b> | <b>3,04</b>       | <b>2,37</b>  | <b>47,56</b>  | <b>224,17</b>                 | <b>2,30</b>   |
| <b>Ужин</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 45         | 0,85              | 4,00         | 3,46          | 53,53                         | 3,15          |
| 2008              | 279           | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)    | 80         | 11,16             | 10,11        | 5,60          | 157,63                        | 0,04          |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30         | 1,99              | 0,26         | 12,72         | 61,19                         | 0,00          |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 180        | 0,00              | 0,00         | 14,55         | 58,18                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>335</b> | <b>14,00</b>      | <b>14,37</b> | <b>36,33</b>  | <b>330,53</b>                 | <b>3,19</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>67,42</b>      | <b>67,35</b> | <b>243,88</b> | <b>1 859,22</b>               | <b>60,60</b>  |