



Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

/Синельникова О.В./

МЕНЮ

16 октября 2024 г. (3 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		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,93	9,24	23,41	201,00	0,76
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА" (аллергии)	180	4,74	7,41	36,98	233,55	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ВАРЕНЬЕМ	30	1,57	0,15	17,46	76,16	0,30
2012	395	КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	2,31	2,61	18,00	105,03	0,12
2012	391	ЧАЙ (аллергии)	150	0,97	0,00	2,04	12,03	0,20
Итого			360	9,81	12,00	58,87	382,19	1,13
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК 2,5%	125	3,64	3,25	5,86	73,46	0,91
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			125	3,64	3,25	5,86	73,46	0,91
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,37	3,25	36,44	1,52
2012	74	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/10	4,53	3,92	9,84	93,19	4,05
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	5,26	33,64	194,69	0,00
2012	254	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С ОВОЩАМИ	60	0,29	3,13	1,57	35,81	0,58
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,44	0,17	17,81	82,81	58,08
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			640	12,61	15,23	89,44	554,02	64,23
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
2012	392	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	150/7	0,07	0,01	5,42	21,22	1,22
Итого			177	1,25	0,95	20,42	94,42	1,22
Ужин								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,78	6,48	4,05	78,19	3,17
2004	1	КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ	70	4,11	5,08	23,64	156,52	0,26
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			270	4,89	11,56	37,37	273,41	3,43
Всего				32,20	42,99	211,96	1 377,50	70,97