

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 октября 2024 (4 день 10-го меню)

3-7 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	5,38	8,87	25,47	202,70	0,51
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,00	5,14	20,54	139,34	0,00
2012		СЫРНИКИ С ЯГОДНЫМ СОУСОМ	90/20	12,33	8,77	28,98	246,58	0,71
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,32	4,34	15,09	108,67	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,18	3,36	13,14	95,86	0,57
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
Итого			525	23,21	25,34	82,68	653,81	1,79
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
Итого			115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Обед								
2008		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	0,63	0,00	1,39	8,07	2,38
2008	80	БОРЩ "СИБИРСКИЙ"	250	5,38	4,99	10,62	109,31	7,11
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,93	6,42	35,80	232,28	0,00
2008	284	ТЕФТЕЛИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	70/30	9,09	10,10	8,60	161,46	0,80
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,78	0,05	20,41	85,76	0,24
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
Итого			790	28,09	22,01	104,59	729,12	10,53
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,71	8,63	34,45	233,99	0,08
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,64	46,54	0,00
Итого			240	4,71	8,63	46,09	280,53	0,08
Ужин								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	140	11,08	8,23	22,04	206,64	11,11
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	2,30	2,47	19,13	108,16	0,12
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
2008		ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			390	13,78	11,00	51,47	361,80	16,23
Всего				73,01	69,86	290,02	2 090,25	29,44