

Утверждаю

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

## МЕНЮ

18 октября 2024 г.(5 день 10-го меню)

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	7,90	8,90	32,48	242,19	0,73
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	200	3,80	5,39	23,22	156,65	0,00
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ	80	15,00	16,48	14,13	268,17	0,25
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,23	3,10	12,56	95,61	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>27,13</b>	<b>28,48</b>	<b>73,72</b>	<b>664,14</b>	<b>1,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	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>								
2012	33	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,55	0,04	3,24	15,48	1,52
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,91	4,46	10,86	111,26	5,58
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,52	4,08	25,23	151,80	0,00
		КУРИЦА ЗАПЕЧЁНАЯ СО СМЕТАНОЙ И ЧЕСНОКОМ	70	11,67	15,10	0,26	183,67	0,48
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	19,27	79,66	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>720</b>	<b>27,27</b>	<b>24,21</b>	<b>86,63</b>	<b>674,11</b>	<b>7,58</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008	436	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,04	0,03	10,26	41,56	0,19
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>2,99</b>	<b>2,38</b>	<b>47,76</b>	<b>224,56</b>	<b>0,19</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20
2008	279	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	12,38	6,75	5,60	132,24	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	58,17	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>15,91</b>	<b>12,75</b>	<b>47,29</b>	<b>370,00</b>	<b>14,24</b>
<b>Всего</b>				<b>74,30</b>	<b>68,02</b>	<b>275,20</b>	<b>2 018,81</b>	<b>27,06</b>