

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

/Синельникова О.В./

**МЕНЮ**

18 ноября 2024 г. (6 день 10-го меню)

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	8,00	9,83	34,84	260,10	0,57
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ (аллергики)	200	2,59	6,15	12,99	117,58	0,00
2008	192	МАННИК	100	5,10	12,10	29,56	246,97	0,11
2012	358	СОУС ВИШНЕВЫЙ	25	0,05	0,01	6,45	26,35	0,36
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	2,35	0,20	22,34	99,45	4,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,86	2,79	13,48	90,85	0,47
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>18,36</b>	<b>24,93</b>	<b>106,67</b>	<b>723,72</b>	<b>5,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>3,22</b>	<b>2,88</b>	<b>5,19</b>	<b>64,99</b>	<b>0,81</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,97	0,19	3,12	18,64	8,83
2012	82	СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,33	6,34	14,45	140,29	4,56
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,79	8,49	24,58	189,84	0,00
2008	256	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С ЧЕСНОКОМ	60	10,43	7,87	2,55	135,12	7,60
2004	535	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,31	2,02	2,14	27,91	0,10
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,07	0,03	13,09	54,15	0,84
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>760</b>	<b>26,18</b>	<b>25,39</b>	<b>87,70</b>	<b>698,19</b>	<b>21,93</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,82	6,21	9,12	116,40	1,04
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>6,66</b>	<b>7,20</b>	<b>32,31</b>	<b>222,60</b>	<b>1,04</b>
<b>Ужин</b>								
		САЛАТ "БАБУШКИН"	60	2,17	5,05	4,14	70,89	2,26
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70	16,51	21,39	22,19	346,87	0,70
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,61	51,05	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	12,77	51,09	0,00
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>20,34</b>	<b>26,66</b>	<b>49,71</b>	<b>519,90</b>	<b>2,96</b>
<b>Всего</b>				<b>74,76</b>	<b>87,06</b>	<b>281,58</b>	<b>2 229,40</b>	<b>32,25</b>