

Утверждаю

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



## МЕНЮ

19 ноября 2024 г.(10 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>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,71	9,65	36,26	266,93	0,48
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	5,91	6,39	26,77	187,99	0,00
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80	16,00	16,48	19,47	293,19	0,23
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,26	4,31	14,69	106,55	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>26,97</b>	<b>30,44</b>	<b>84,94</b>	<b>724,72</b>	<b>0,71</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>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,51	3,50
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,47	5,88	11,27	132,14	5,57
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	140	3,55	4,82	9,63	98,02	31,41
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ	70	12,56	17,06	0,26	204,65	0,51
		КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	18,88	78,76	0,16
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>750</b>	<b>30,10</b>	<b>32,75</b>	<b>71,66</b>	<b>705,32</b>	<b>41,15</b>
<b>Полдник</b>								
2012		ПИРОГ ЗАКРЫТЫЙ С ДЖЕМОМ	65	4,48	2,71	36,56	186,86	2,28
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,09	2,10	9,32	65,00	0,32
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
<b>Итого</b>			<b>245</b>	<b>6,57</b>	<b>4,81</b>	<b>45,88</b>	<b>251,86</b>	<b>2,60</b>
<b>Ужин</b>								
	114	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,92	1,61	3,71	33,16	1,64
2012	261	ЕЖИКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70	3,08	6,91	15,34	135,89	0,31
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	12,77	51,04	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,01	60,02
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>6,89</b>	<b>8,98</b>	<b>52,64</b>	<b>324,29</b>	<b>61,97</b>
<b>Всего</b>				<b>71,53</b>	<b>77,18</b>	<b>274,92</b>	<b>2 092,19</b>	<b>110,43</b>