

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"
/Синельникова О.В./**МЕНЮ**

20 ноября 2024 г. (8 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		
Завтрак								
			200	6,08	8,97	27,97	217,22	0,57
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	200	4,20	5,39	27,49	175,15	0,00
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	9,23	8,53	27,06	223,51	0,08
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	90/5	0,03	0,01	5,12	21,25	0,36
2012	358	СОУС ЯГОДНЫЙ (БРУСНИКА)	15	2,26	4,96	14,70	112,51	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,51	2,97	22,11	125,43	0,14
2008	430	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
		Итого	525	20,11	25,44	96,96	699,92	1,15
II Завтрак								
			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
		Итого						
Обед								
			60	1,22	2,98	5,03	52,97	1,37
		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ И СМЕТАНОЙ	60	1,22	2,98	5,03	52,97	1,37
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ОЛЕНИНЫ	250	6,72	9,01	9,33	146,21	12,73
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	7,36	5,93	33,27	215,54	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,33	11,10	2,56	155,33	1,40
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,71	0,04	21,44	89,53	0,22
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	750	31,62	29,51	99,40	791,82	15,72
Полдник								
			30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,00
2012	392	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	180/7	0,10	0,01	6,79	26,63	1,53
		Итого	217	2,28	2,86	28,44	147,98	1,53
Ужин								
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	11,40	6,88	15,07	167,69	7,91
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,79	13,43	90,67	0,47
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
		Итого	340	16,24	9,93	41,22	319,55	8,38
Всего				71,25	67,94	285,82	2 045,27	30,78