

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

/Синельникова О.В./

# МЕНЮ

21 октября 2024 г. (6 день 10-го меню)

1-3 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	180	6,51	9,72	22,12	202,42	0,54
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ (аллергики)	180	3,58	8,26	17,98	160,57	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ВАРЕНЬЕМ	30	1,57	0,15	17,46	76,16	0,30
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,22	2,17	10,96	72,58	0,36
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	150	0,97	0,00	2,04	12,03	0,20
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>10,30</b>	<b>12,04</b>	<b>50,54</b>	<b>351,16</b>	<b>1,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	115	3,23	2,88	5,19	65,09	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>3,23</b>	<b>2,88</b>	<b>5,19</b>	<b>65,09</b>	<b>0,81</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,90	0,06	1,90	11,68	1,20
2012	82	СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,98	5,07	11,22	110,58	3,13
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,50	7,92	22,65	175,79	0,00
2008	256	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С ЧЕСНОКОМ	50	8,71	6,57	2,21	113,09	6,35
2004	535	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,35	1,64	2,03	24,15	0,25
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,06	0,05	13,30	54,07	0,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>22,07</b>	<b>21,69</b>	<b>76,46</b>	<b>599,56</b>	<b>11,35</b>
<b>Полдник</b>								
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,24	5,59	8,21	104,76	0,94
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	150	0,97	0,00	2,04	12,03	0,20
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,70</b>	<b>7,49</b>	<b>22,64</b>	<b>185,66</b>	<b>0,94</b>
<b>Ужин</b>								
		САЛАТ "БАБУШКИН"	40	1,50	3,55	2,83	49,32	1,66
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	13,50	16,71	16,93	271,54	0,55
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	95	0,85	0,19	7,69	40,82	56,95
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>17,51</b>	<b>20,67</b>	<b>48,70</b>	<b>455,24</b>	<b>59,16</b>
<b>Всего</b>				<b>59,81</b>	<b>64,77</b>	<b>203,53</b>	<b>1 656,71</b>	<b>73,46</b>