

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

Синельникова О.В./

**МЕНЮ**

22 октября 2024 г. (7 день 10-го меню)

1-3 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,78	8,56	27,44	213,94	0,45
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	180	5,30	7,85	24,00	187,60	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
			360	8,72	12,85	49,71	349,25	0,45
Итого								
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого								
Обед								
2008		ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	0,54	0,00	1,18	6,88	2,03
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,28	4,40	10,94	108,68	5,62
2008	325	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,20	5,26	33,54	194,27	0,00
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	10,60	7,26	3,64	122,19	0,26
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,06	0,06	13,60	55,44	0,56
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
			640	24,25	17,36	86,05	597,66	8,47
Итого								
Полдник								
2012		ПИРОГ ЗАКРЫТЫЙ С ДЖЕМОМ	60	4,14	2,69	33,84	174,47	2,14
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
			210	4,14	2,69	43,52	213,17	2,14
Итого								
Ужин								
	114	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,60	1,01	2,47	21,57	1,10
2012	261	ЕЖИКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ	60	2,17	2,88	11,42	80,54	0,75
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		ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,67	9,50
			370	4,81	4,49	44,45	240,34	11,35
Итого								
Всего				42,92	37,59	243,53	1 486,42	26,41