

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

/Синельникова О.В./

МЕНЮ

22 ноября 2024 г. (10 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								
	89	КАША "ПОПУРРИ"	200	6,50	9,92	26,71	222,50	0,78
2004	89	КАША "ПОПУРРИ" (аллергики)	200	2,40	5,40	15,60	120,35	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,91	4,44	0,27	60,63	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,11	5,18	4,48	69,32	1,68
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,23	3,11	12,56	95,63	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	14,55	58,19	0,00
		Итого	515	16,75	22,65	58,57	506,27	2,53
II Завтрак								
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
		Итого	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Обед								
2008		ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	0,53	0,00	1,16	6,79	2,00
2012	62	БОРЩ СВЕКОЛЬНИК	250	9,58	13,32	12,32	208,02	9,73
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,85	4,81	19,03	131,01	9,22
2004	31	ТЕФТЕЛЬКИ ПО-ЯМАЛЬСКИ	70	17,61	14,41	16,84	267,84	1,16
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (БРУСНИКА)	180	0,07	0,03	15,37	63,26	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
		Итого	750	34,92	33,02	92,49	809,16	22,95
Полдник								
	123	ПЕЧЕНЬЕ "ВОЗДУШНОЕ"	60	8,66	12,26	18,81	221,32	0,06
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	14,55	58,19	0,00
		Итого	240	8,66	12,26	33,36	279,51	0,06
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,89	3,03	5,13	51,77	2,59
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60	11,86	13,37	1,94	175,16	0,49
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,08	0,00	8,26	34,08	0,68
		Итого	320	14,82	16,66	28,05	322,20	3,76
		Всего		78,37	87,47	217,66	1 982,13	30,11