

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

/Синельникова О.В./

# МЕНЮ

25 ноября 2024 г.

## 3-7 лет (1 день 10-го меню)

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ НА МОЛОКЕ	200	9,77	10,45	36,43	279,42	0,99
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ (аллергики)	200	5,33	5,98	33,62	209,52	0,00
		ВАТРУШКА "ЦАРСКАЯ" СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/15	13,24	9,49	22,53	230,66	0,20
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,32	4,34	15,09	108,66	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,54	54,14	0,00
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>25,33</b>	<b>24,28</b>	<b>87,59</b>	<b>672,88</b>	<b>1,19</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>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,39	0,32	1,08	9,62	1,02
2008	100	СУП "ВОЛНА"	250	7,47	10,29	10,53	164,97	5,72
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	130	13,64	10,14	25,90	249,50	0,84
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	12,59	50,34	0,00
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>670</b>	<b>25,78</b>	<b>21,20</b>	<b>77,87</b>	<b>606,67</b>	<b>7,58</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,35	88,62	0,00
2008	436	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ	180	0,05	0,04	10,01	40,73	0,26
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>0,75</b>	<b>0,87</b>	<b>29,36</b>	<b>129,35</b>	<b>0,26</b>
<b>Ужин</b>								
2012	292	МАКАРОННИК (ПО-ФЛОТСКИ)	150	14,61	9,40	42,33	321,95	6,25
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,89	2,79	13,64	91,56	0,47
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,34	0,00	0,72	4,21	0,07
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>17,50</b>	<b>12,19</b>	<b>55,97</b>	<b>413,51</b>	<b>6,72</b>
<b>Всего</b>				<b>70,36</b>	<b>58,74</b>	<b>270,59</b>	<b>1 908,41</b>	<b>19,75</b>