

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

/Синельникова О.В./

# МЕНЮ

28 ноября 2024 г. (4 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	5,38	8,39	25,39	198,08	0,51
2003	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,00	5,14	20,54	139,34	0,00
2012		СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/20	13,27	9,91	26,38	250,03	0,17
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,32	4,34	15,09	108,67	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,18	3,36	13,12	95,77	0,57
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>24,15</b>	<b>26,00</b>	<b>79,98</b>	<b>652,55</b>	<b>1,25</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>3,22</b>	<b>2,88</b>	<b>5,19</b>	<b>64,99</b>	<b>0,81</b>
<b>Обед</b>								
2008		НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,55	1,74	1,84	25,86	4,20
2008	80	БОРЩ "СИБИРСКИЙ"	250	5,24	6,47	10,77	122,64	7,10
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,93	6,42	35,80	232,28	0,00
2008	284	ТЕФТЕЛИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	70/30	10,57	10,74	8,60	173,10	0,80
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (БРУСНИКА)	180	0,07	0,03	13,98	57,80	0,86
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>790</b>	<b>28,64</b>	<b>25,85</b>	<b>98,76</b>	<b>743,92</b>	<b>12,96</b>
<b>Полдник</b>								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,71	8,63	34,45	233,99	0,08
2008	436	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ	180	0,06	0,04	9,40	38,39	0,28
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>4,77</b>	<b>8,67</b>	<b>43,85</b>	<b>272,38</b>	<b>0,36</b>
<b>Ужин</b>								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	140	9,82	10,36	22,03	220,85	11,11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	2,30	2,47	19,13	108,16	0,12
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>14,11</b>	<b>13,09</b>	<b>53,88</b>	<b>390,20</b>	<b>11,23</b>
<b>Всего</b>				<b>74,89</b>	<b>76,49</b>	<b>281,66</b>	<b>2 124,04</b>	<b>26,61</b>