

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

/Синельникова О.В./

МЕНЮ

29 ноября 2024 г. (5 день 10-го меню)

1-3 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	180	7,00	7,70	27,55	207,96	0,66
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	180	4,70	7,13	28,75	198,10	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,95	3,08	10,70	86,91	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			360	10,95	10,78	47,93	333,57	0,73
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2012	33	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,55	0,04	3,26	15,53	1,52
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,52	3,95	8,85	97,18	4,54
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,31	4,27	9,94	93,42	31,23
		КУРИЦА ЗАПЕЧЁНАЯ СО СМЕТАНОЙ И ЧЕСНОКОМ	60	9,90	12,78	0,39	156,09	0,43
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,06	0,05	15,17	61,56	0,32
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
Итого			640	23,91	21,47	60,76	533,98	38,04
Полдник								
		ПЕЧЕНЬЕ	55	3,15	4,12	31,27	175,27	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,05	0,00	8,82	35,65	0,17
Итого			205	3,20	4,12	40,09	210,92	0,17
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,46	3,50
2013	29	ГРЕЧАНИКИ ИЗ ОЛЕНИНЫ	70	12,39	10,62	7,83	176,20	0,35
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			295	15,00	15,29	31,96	325,35	3,85
Всего				54,06	51,86	200,54	1 489,82	46,79