

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

/Синельникова О.В./



# МЕНЮ

30 октября 2024 г. (3 день 10-го меню)

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,92	10,59	27,85	235,04	0,91
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА" (аллергики)	200	2,30	5,30	18,55	131,00	0,00
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,97	10,55	33,21	268,98	0,06
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,97	0,17	19,85	87,69	4,00
2012	395	КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	2,33	2,62	18,19	105,99	0,12
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>21,19</b>	<b>23,93</b>	<b>99,10</b>	<b>697,70</b>	<b>5,09</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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,96	4,05	45,58	1,90
2012	74	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	5,28	6,23	11,99	125,67	4,90
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,00
2012	254	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С ОВОЩАМИ	70	0,36	3,46	1,98	40,76	0,73
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,72	3,92	2,88	48,80	0,80
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,47	0,19	19,14	88,87	61,54
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>810</b>	<b>15,50</b>	<b>23,51</b>	<b>100,61</b>	<b>684,92</b>	<b>69,87</b>
<b>Полдник</b>								
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00
2008	436	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,09	0,02	10,07	41,25	2,31
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>3,73</b>	<b>4,77</b>	<b>46,15</b>	<b>243,50</b>	<b>2,31</b>
<b>Ужин</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,75	6,10	3,89	73,85	3,02
2004	1	КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ	80	4,37	5,56	24,44	164,99	0,30
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	10,63	42,49	0,00
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>5,12</b>	<b>11,66</b>	<b>38,96</b>	<b>281,33</b>	<b>3,32</b>
<b>Всего</b>				<b>46,54</b>	<b>64,07</b>	<b>304,62</b>	<b>1 993,45</b>	<b>84,59</b>