

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

/Синельникова О.В./

МЕНЮ

31 октября 2024 г. (4 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	5,38	8,43	25,37	198,40	0,51
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,00	5,14	20,54	139,34	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,89	4,43	0,27	60,46	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,99	4,63	4,01	61,85	1,50
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,32	4,35	15,09	108,73	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,18	3,36	13,13	95,81	0,57
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
Итого			515	16,76	25,20	57,87	525,25	2,58
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	95	2,66	2,38	4,28	53,68	0,67
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
Итого			95	2,66	2,38	4,28	53,68	0,67
Обед								
2008		ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	0,64	0,00	1,40	8,15	2,40
2008	80	БОРЩ "СИБИРСКИЙ"	250	5,21	6,47	10,62	121,88	7,10
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,93	6,40	35,81	232,21	0,00
2008	284	ТЕФТЕЛИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	70/30	9,10	10,04	8,64	161,32	0,80
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,12	0,03	14,94	61,12	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
Итого			790	27,28	23,39	99,18	716,92	11,16
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,70	8,59	34,52	233,86	0,08
2008	436	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,04	0,03	7,79	31,73	0,29
Итого			240	4,74	8,62	42,31	265,59	0,37
Ужин								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	140	11,62	6,68	22,04	205,04	17,27
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
Итого			290	13,92	9,15	41,17	313,20	17,39
Всего				65,36	68,74	244,81	1 874,64	32,17