

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"

/Синельникова О.В./

МЕНЮ

5 декабря 2024 г. (9 день 10-го меню)

1-3 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	5,95	8,27	27,82	209,85	0,46
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	180	4,83	7,59	29,59	206,08	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,59	0,13	17,33	75,76	4,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,40	2,47	9,27	69,26	0,39
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	150	0,32	0,00	0,68	4,01	0,07
Итого			360	9,94	10,87	54,42	354,87	4,85
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	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (БУРЯЧОК)	40	0,74	1,67	2,86	29,28	1,47
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С КРУПОЙ	200	4,73	4,45	11,35	104,44	3,37
2013	32	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОЛЕНИНОЙ	140	9,00	7,98	6,24	133,84	18,72
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,43	0,17	17,71	82,25	57,20
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			580	18,47	14,65	61,31	460,01	80,76
Полдник								
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	5,09	2,65	34,29	181,05	0,07
2008	436	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ	150	0,05	0,04	7,80	31,96	0,27
Итого			200	5,14	2,69	42,09	213,01	0,34
Ужин								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/15	11,08	10,13	32,21	265,93	0,14
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,53	3,73	20,66	126,64	10,46
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	12,26	49,02	0,00
Итого			235	11,08	10,13	44,47	314,95	0,14
Всего				45,63	38,54	222,09	1 428,84	90,09