

Утверждаю

заведующий

МБДОУ детский сад "Радуга"
/Синельникова О.В./**МЕНЮ**

6 декабря 2024 г.(10 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								
	89	КАША "ПОПУРРИ"	180	5,84	8,90	23,98	199,73	0,70
2004	89	КАША "ПОПУРРИ" (аллергики)	180	1,87	5,26	12,55	104,98	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,99	3,12	10,75	87,62	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
		Итого	360	9,83	12,02	44,41	326,05	0,77
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	95	2,66	2,38	4,28	53,68	0,67
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
		Итого	95	2,66	2,38	4,28	53,68	0,67
Обед								
2008		НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	40	0,41	1,68	1,36	22,83	3,15
2012	62	БОРЩ СВЕКОЛЬНИК	200	7,96	8,27	10,17	147,49	7,92
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,65	4,49	17,65	122,01	8,56
2004	31	ТЕФТЕЛЬКИ ПО-ЯМАЛЬСКИ	60	12,96	10,37	14,69	203,93	0,91
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,14	0,06	15,08	62,32	11,13
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	630	27,69	25,25	82,10	668,78	31,67
Полдник								
	123	ПЕЧЕНЬЕ "ВОЗДУШНОЕ"	50	7,26	10,32	16,37	188,40	0,05
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	12,26	49,02	0,00
		Итого	200	7,26	10,32	28,63	237,42	0,05
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,91	3,04	5,15	51,78	2,60
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50	9,96	11,19	1,62	146,86	0,41
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,06	0,00	6,92	28,24	0,33
		Итого	275	12,59	14,45	24,29	277,87	3,34
		Всего		60,03	64,42	183,71	1 563,80	36,50