

Утверждаю

Заместитель заведующего
МБДОУ детский сад "Радуга"
/Грицай В.Б./



МЕНЮ

14 октября 2024 г. (1 день 10-го меню)

1-3 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 ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ НА МОЛОКЕ	180	8,22	8,13	32,42	236,12	0,76
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	180	5,02	5,42	29,64	187,21	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,45	12,69	98,58	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			360	10,17	12,58	54,79	373,40	0,76
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								
2008		НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	40	0,33	1,59	1,17	20,22	13,40
2008	100	СУП "ВОЛНА"	200	5,07	7,36	8,05	118,81	4,18
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	120	10,99	9,47	23,77	224,48	0,80
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	8,90	35,61	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,92	0,16	12,65	59,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,62	0,21	10,36	49,86	0,00
Итого			560	19,93	18,79	64,90	508,66	18,38
Полдник								
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2012	392	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	150/7	0,07	0,01	5,71	22,33	1,28
Итого			177	0,63	0,67	21,17	93,13	1,28
Ужин								
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ	110	11,79	10,29	31,33	265,04	0,39
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,28	2,34	10,62	72,87	0,39
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	150	0,97	0,00	2,04	12,03	0,20
2008		ГРУША	100	0,40	0,30	10,31	47,04	5,00
Итого			360	14,47	12,93	52,26	384,95	5,78
Всего				46,20	45,17	212,92	1 446,14	30,20