

Утверждаю

заведующий

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



МЕНЮ

11 ноября 2024 г. (1 день 10-го меню)

3-7 лет

Сборник рецептов	№ 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 ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ НА МОЛОКЕ	200	9,88	10,40	37,06	281,86	0,99
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ (аллергики)	200	5,39	7,07	33,45	218,83	0,00
		ВАТРУШКА "ЦАРСКАЯ" СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/15	13,35	9,54	22,14	230,03	0,19
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,32	4,34	15,09	108,71	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,54	54,13	0,00
Итого			510	25,55	24,28	87,83	674,73	1,18
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	60	0,78	6,64	2,83	74,46	42,84
2008	100	СУП "ВОЛНА"	250	7,21	9,37	10,12	154,01	5,49
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	130	12,31	10,19	26,63	247,47	0,98
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	12,59	50,34	0,00
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			680	24,58	26,65	79,94	658,52	49,31
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
2012	392	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	180/7	0,10	0,01	6,80	26,69	1,53
Итого			227	2,46	1,89	36,80	173,09	1,53
Ужин								
2012	292	МАКАРОННИК (ПО-ФЛОТСКИ)	120	11,68	6,25	34,04	246,86	5,04
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,86	2,79	13,52	91,03	0,47
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,36	0,00	0,75	4,40	0,07
Итого			300	14,54	9,04	47,56	337,89	5,51
Всего				68,13	62,06	271,93	1 930,23	61,53