

Согласовано



Заведующий  
МБДОУ  
Каменева Л.В /

**МЕНЮ**  
**19 ноября 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ САХАРОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	8,4	6,2	43,1	262	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер, 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,2	3,4	18,9	124	0,7
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>12,6</b>	<b>9,6</b>	<b>62</b>	<b>386</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ( )	100					0
<b>Итого</b>			<b>100</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	64	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б (свекла, картофель, морковь, лук порей, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, кури потрош. 1 категории)	200	10,5	10,8	27,1	248	14,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,3	5,2	21,6	146	10,4
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, свинина мясная)	60	6,7	17,3	5,5	204	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок)	50	0,9	4,9	3,6	61	1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			14	56	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>24</b>	<b>38,6</b>	<b>88,8</b>	<b>797</b>	<b>25,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ САХАРОМ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	18,5	13,5	11,6	242	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		12,8	52	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>18,6</b>	<b>13,5</b>	<b>24,4</b>	<b>294</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	100	3	1	4,2	40	0,5
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	40	3	1,2	20,6	105	0
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>6</b>	<b>2,2</b>	<b>24,8</b>	<b>145</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>61,2</b>	<b>63,9</b>	<b>200</b>	<b>1622</b>	<b>26,8</b>

Медсестра

Конева Е.М