

Согласовано

Заведующий  
МБДОУ  
/Каменева Л.В./

# МЕНЮ

22 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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ САХАРОМ <small>(макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	150	4,5	4,5	33,6	193	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,1		12,8	52	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>4,6</b>	<b>4,5</b>	<b>46,4</b>	<b>245</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ( )	100					0
<b>Итого</b>			<b>100</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории)</small>	200	8,3	8,7	15,6	174	7,9
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ <small>(куры потрош. 1 категории)</small>	50	12,7	12,8		166	0,5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	5	5,4	23	161	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	35	2,3	0,3	14,8	71	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 <small>(вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок)</small>	50	0,9	4,9	3,6	61	1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			14	56	0
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>29,2</b>	<b>32,1</b>	<b>71</b>	<b>689</b>	<b>9,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ САХАРОМ <small>(творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	65	8,2	8,1	13	158	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	4,2	3,4	18,9	124	0,7
<b>Итого</b>			<b>245</b>	<b>12,4</b>	<b>11,5</b>	<b>31,9</b>	<b>282</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ВАФЛИ <small>(вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	20	0,6	0,7	15,5	71	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,1		12,8	52	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>28,3</b>	<b>123</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>46,9</b>	<b>48,8</b>	<b>177,6</b>	<b>1339</b>	<b>10,2</b>

Медсестра

Конева Е.М