

Утверждаю

Заведующая  
МАДОУ "Центр развития ребенка-детский сад № 46"  
Комарова Н.Н./



**МЕНЮ**  
18 марта 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	2,6	4,1	19,8	126	0
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ.	35/6/8	4,5	8,4	17,6	165	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,2		10,9	44	0
<b>Итого</b>			<b>379</b>	<b>7,3</b>	<b>12,5</b>	<b>48,3</b>	<b>335</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	65	3
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>65</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ	180/9	4,2	5,5	10,7	110	8,9
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ .	70	8,7	11,4	6,1	162	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	4	29,6	173	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "	180			8,4	34	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,4	21,5	103	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>21</b>	<b>21,3</b>	<b>76,3</b>	<b>582</b>	<b>9,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	182	5,1	4,4	8,4	95	1
<b>Итого</b>			<b>202</b>	<b>6,6</b>	<b>6,4</b>	<b>23,3</b>	<b>178</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ.	135/40	18,9	16,5	26,8	335	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ .	200	0,1		8,7	36	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,1	0,2	14	66	0
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>21,1</b>	<b>16,7</b>	<b>49,5</b>	<b>437</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>56,8</b>	<b>57,1</b>	<b>212,6</b>	<b>1597</b>	<b>13,8</b>

Шеф-повар

*Агафонова Т.В.*

АГАФОНОВА Т.В.