

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №86"

/Ивлиева Е.В./

МЕНЮ

1 апреля 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		
Завтрак								
2008	212	МАКАРОННИК С СЫРОМ	180/7	6,4	5,6	30,8	199	0
2012		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	40/8	3	7,7	20,4	164	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	33	0
Итого			435	9,5	13,3	59,3	396	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	21,1	96	5,8
Итого			200	1	0,2	21,1	96	5,8
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,4	0,1	0,9	7	2,6
2008	95	ЩИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	7,7	11,7	139	10,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	12,2	16	34	330	1,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	20,9	100	0
Итого			710	20,8	24,2	75,3	607	14,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	7,9	7,8	31,6	230	1
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,4	5,8	0,4	79	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,1	6,8	9,4	113	30,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,6	12,6	87	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,2	18,2	86	0
Итого			470	15,4	15,4	40,6	365	30,6
Всего				54,6	60,9	227,9	1694	52,3