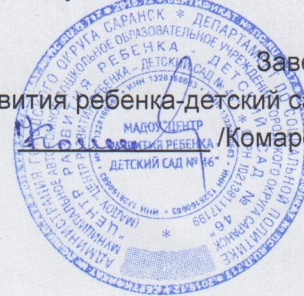


Утверждаю

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



МЕНЮ

29 марта 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								
2012	413	КАША ОВСЯННАЯ " ГЕРКУЛЕС"	150	3,7	5,5	15,2	125	0,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/6	2,6	6	17,7	135	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ.	180	0,1		8,2	33	0
Итого			371	6,4	11,5	41,1	293	0,3
Обед								
2008	100	СУП ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (без картофеля)	180	3,8	5,8	10,2	108	0,4
2008	278	ЗРАЗЫ ИЗ КУР.	70	8,4	11,5	4,8	156	0,6
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,8	3,5	8,4	79	25,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "	180			8,8	35	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,7	99	0
Итого			609	18,2	21,2	52,9	477	26,4
Полдник								
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	182	5,1	4,4	8,4	95	1
Итого			212	5,9	5,4	31,6	201	1
Ужин								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	45	0,8	5,1	4,6	68	3,4
2012	450	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ	110	8,7	12,7	46	333	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ.	180	1,9	1,5	11	65	0,3
Итого			335	11,4	19,3	61,6	466	4
Всего				41,9	57,4	187,2	1437	31,7

Шеф-повар

Агафонова

АГАФОНОВА Т.В.