

Утверждаю

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



МЕНЮ
20 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ С ЯЙЦОМ	150	9,6	10,4	18,4	207	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/6	2,5	6	17,4	134	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	180	2,5	1,9	11,3	73	0,4
Итого			371	14,6	18,3	47,1	414	0,9
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	133	0,5	0,5	13	62	13,3
Итого			133	0,5	0,5	13	62	13,3
Обед								
2008	76	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/9	3,9	5,3	10,7	106	3,2
2008	314	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	8,7	9,9	5,5	146	0,7
		РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,8	3,8	15,6	108	17,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "	180			8,1	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,4	20,9	101	0
Итого			618	18,7	19,4	60,8	493	21,4
Полдник								
		ШТОЛИ.	80	5,7	6,2	35,3	220	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	181	5	4,4	8,4	95	0,9
Итого			261	10,7	10,6	43,7	315	1
Ужин								
		ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СЛАДКИМ СОУСОМ	125/30	15,4	10,7	25,7	263	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ.	180	0,1		8,4	34	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,5	69	0
Итого			364	17,7	10,9	48,6	366	0,2
Всего				62,2	59,7	213,2	1650	36,8

Шеф-повар

Агафонова

АГАФОНОВА Т.В.