

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №86"

Ивлиева Е.В./



**МЕНЮ**  
5 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ	180	4,5	5,1	24,2	161	0,4
2012	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/6	4	8,3	18,5	165	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,2	1,8	10,7	69	0,4
<b>Итого</b>			<b>434</b>	<b>10,7</b>	<b>15,2</b>	<b>53,4</b>	<b>395</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	21,4	98	5,8
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>21,4</b>	<b>98</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	75	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	4,5	7,1	11,3	132	5,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	3,7	30,7	176	0
2008		БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	10	12,3	2,7	162	0,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	18,2	88	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>22,2</b>	<b>23,5</b>	<b>70,7</b>	<b>589</b>	<b>6,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,1	4,5	8,5	97	1
2008		ВАФЛИ	30	0,9	1,1	24,7	113	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>6</b>	<b>5,6</b>	<b>33,2</b>	<b>210</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1	2,9	5,8	53	2,7
2008	214	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	13,9	13,4	8,1	209	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,6	0,1	10,6	50	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8	32	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>16,6</b>	<b>16,4</b>	<b>32,5</b>	<b>344</b>	<b>3,2</b>
<b>Всего</b>				<b>56,5</b>	<b>60,9</b>	<b>211,2</b>	<b>1636</b>	<b>17,1</b>