

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №86"
Ивлиева Е.В./



МЕНЮ
2 апреля 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	6,2	6,7	23,5	180	0,6
2012		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/6	4,2	9,3	19,9	181	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,7	2,2	13,3	84	0,5
Итого			434	13,1	18,2	56,7	445	1,1
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	2,2	5,6	47	2,7
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	5,7	7,1	15	151	4,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	3,6	18,7	120	8,9
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	9,8	11,7	1,9	152	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,4	0,5	21,8	105	0
Итого			730	23	25,1	70,8	606	16,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	485	ПЛЮШКА С САХАРОМ	70	7,3	6,6	42,5	259	0,2
Итого			270	12,9	11,5	51,8	364	1,2
Ужин								
2008	224	ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СЛАДКИМ СОУСОМ	150/20	20,9	16	30,8	354	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	19	90	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	33	0
Итого			410	23,9	16,2	57,9	477	0,4
Всего				72,9	71	237,2	1892	18,9