

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад №86"

Ивлиева Е.В./

МЕНЮ

10 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША "НЕЖНОСТЬ"	180	6	6,8	25,7	188	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	40/8	3	6,6	19,6	150	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,7	2,2	13,2	84	0,5
Итого			428	11,7	15,6	58,5	422	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	21,9	100	6
Итого			200	1	0,2	21,9	100	6
Обед								
к/к	к/к	ИКРА ПО-ДОМАШНЕМУ	60	1	7,4	2,8	82	1,6
2008	76	СУП ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	7,2	8,1	15,7	171	11
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	12,8	17,3	21,7	293	11,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,4	98	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
Итого			710	24,2	33,2	68,4	675	23,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	108	1,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	8,1	7,9	31,9	233	1,1
Ужин								
2008	335	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,6	32	173	0
2012	247	ЩНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	70	8,2	6,3	2,7	101	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,6	97	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
Итого			460	14,4	10,2	63,4	403	0,6
Всего				59,4	67,1	244,1	1833	32,7