

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
 19 марта 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "НЕЖНОСТЬ"	150	4,9	5,8	19,9	151	0,4
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ.	30/6/8	4,2	8,3	15,9	156	0,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,3	14	89	0,5
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>11,9</b>	<b>16,4</b>	<b>49,8</b>	<b>396</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	20
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>20</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ	180/9	3,6	6,8	8,9	112	4,3
		ПЛОВ С МЯСОМ КУР	175	10,1	11	33,8	274	0,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "	180			9,7	39	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,5	22,2	107	0
<b>Итого</b>			<b>596</b>	<b>17,2</b>	<b>18,3</b>	<b>74,6</b>	<b>532</b>	<b>5,2</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	70	7	8,5	40,5	267	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	179	5	4,4	8,3	94	0,9
<b>Итого</b>			<b>249</b>	<b>12</b>	<b>12,9</b>	<b>48,8</b>	<b>361</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	2,5	3	39	12,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,2	17,7	120	8,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10	40	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	15,9	75	0
<b>Итого</b>			<b>382</b>	<b>6</b>	<b>6,9</b>	<b>46,6</b>	<b>274</b>	<b>20,9</b>
<b>Всего</b>				<b>47,9</b>	<b>55,3</b>	<b>239,4</b>	<b>1657</b>	<b>48,2</b>

Шеф-повар

*Гафопова*

АГАФОНОВА Т.В.