

Утверждаю

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



МЕНЮ
27 марта 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	4,2	4,8	18,8	136	0,5
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/6/8	4,2	8,3	15,4	154	0,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,3	13,1	86	0,5
Итого			374	11,2	15,4	47,3	376	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ.	150	0,8	0,2	15,2	65	3
Итого			150	0,8	0,2	15,2	65	3
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180/9	3,6	4,6	7,4	87	5,8
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,7	10	4,9	143	0,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ .	130	4,7	3,8	30,1	173	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "	180			8,8	36	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,4	0,5	21,9	105	0
Итого			621	20,4	18,9	73,1	544	6,1
Полдник								
		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	80	5,5	6,6	42,3	250	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			260	10,5	11	50,6	344	1
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,1	2,1	5,2	45	6,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	6,8	11,9	6	159	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ.	180	0,1		8,2	33	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	72	0
Итого			380	10,3	14,2	34,6	309	6,3
Всего				53,2	59,7	220,8	1638	17,5

Шеф-повар

Агафонова Т.В.

АГАФОНОВА Т.В.