

Утверждаю

Заведующая
МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 46"

Жомарова Н.Н./

МЕНЮ
21 марта 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" | 150 | 4,2 | 4,8 | 18,8 | 137 | 0,5 |
| 2012 | | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ. | 35/6/8 | 4,5 | 8,4 | 17,7 | 165 | 0,1 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 2,3 | 13,5 | 89 | 0,5 |
| Итого | | | 379 | 11,6 | 15,5 | 50 | 391 | 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 | 83 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 180 | 6,9 | 2,6 | 10,9 | 95 | 13,6 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ | 70 | 12,4 | 15,9 | 5,2 | 214 | 0,8 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,8 | 4,2 | 17,7 | 120 | 8,4 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ " | 180 | | | 9,1 | 37 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,1 | 102 | 0 |
| Итого | | | 610 | 25,4 | 23,1 | 64 | 568 | 22,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94 | 0,9 |
| Итого | | | 210 | 5,8 | 5,4 | 31,5 | 200 | 0,9 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 34 | САЛАТ " БУРЯЧОК" | 50 | 0,4 | 4,2 | 2,8 | 52 | 2,3 |
| 2008 | 331 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,7 | 4 | 29,6 | 173 | 0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 180 | 0,1 | | 9,4 | 38 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 31 | 2,4 | 0,2 | 15,8 | 75 | 0 |
| Итого | | | 391 | 7,6 | 8,4 | 57,6 | 338 | 2,3 |
| Всего | | | | 51,2 | 52,6 | 218,3 | 1562 | 30,1 |

Шеф-повар

Агафонова

АГАФОНОВА Т.В.