

Утверждаю

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



МЕНЮ
 22 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		
Завтрак								
2012	413	КАША ОВСЯННАЯ " ГЕРКУЛЕС"	150	4,7	6,3	16,9	144	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/6	2,5	6	17,2	133	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,2		11,4	46	0
Итого			371	7,4	12,3	45,5	323	0,5
Обед								
2008	100	СУП ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (без картофеля)	180	3,8	5,8	10,2	108	0,4
2008	278	ЗРАЗЫ ИЗ КУР.	70	8,5	11,5	5	157	0,6
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,8	3,5	8,4	79	25,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "	180			8,9	36	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,4	21,6	104	0
Итого			611	18,5	21,2	54,1	484	26,4
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	179	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			199	6,5	6,4	23,2	177	0,9
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ .	45	9,3	2,7	4,5	79	0,1
		ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	9,5	3,5	20	150	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ.	180	0,1		8,3	33	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,2	15,7	74	0
Итого			376	21,3	6,4	48,5	336	0,1
Всего				53,7	46,3	171,3	1320	27,9

Шеф-повар

Агафонова Т.В.

АГАФОНОВА Т.В.