

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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>371</b>	<b>7,4</b>	<b>12,3</b>	<b>45,5</b>	<b>323</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>611</b>	<b>18,5</b>	<b>21,2</b>	<b>54,1</b>	<b>484</b>	<b>26,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	179	5	4,4	8,3	94	0,9
<b>Итого</b>			<b>199</b>	<b>6,5</b>	<b>6,4</b>	<b>23,2</b>	<b>177</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>376</b>	<b>21,3</b>	<b>6,4</b>	<b>48,5</b>	<b>336</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>53,7</b>	<b>46,3</b>	<b>171,3</b>	<b>1320</b>	<b>27,9</b>

Шеф-повар Агафонова Т.В. АГАФОНОВА Т.В.