

Согласовано

Заведующий

МДОУ №3

/Кудрик И.А./

МЕНЮ

11 ноября 2024 г.

Сад 10 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,2 | 7,6 | 31 | 216 | 0 |
| 2008 | | БАТОН | 35 | | | | | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 4,1 | | 37 | 0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,7 | 1,6 | 18 | 92 | 0 |
| Итого | | | 440 | 7,9 | 13,3 | 49 | 345 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | СОК | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 83 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10 | 4,5 | 7,5 | 8 | 119 | 12,4 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 140 | 5,1 | 4,6 | 32,8 | 194 | 0 |
| | | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 70/20 | 19,1 | 12,6 | 30,6 | 326 | 22,3 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 14,6 | 58 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | | | | | 0 |
| Итого | | | 685 | 30 | 24,9 | 94,5 | 738 | 34,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | ВАТРУШКА | 80 | 5,5 | 7 | 42 | 252 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 14,3 | 57 | 0 |
| Итого | | | 280 | 5,6 | 7 | 56,3 | 309 | 0 |
| Всего | | | | 44 | 45,3 | 209,9 | 1435 | 36,7 |