

Согласовано

Заведующий

МДОУ №3

/Кудрик И.А./

МЕНЮ

2 ноября 2024 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	7,2	7,7	37,6	249	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	1,3	12,6	67	0
2008		БАТОН	35					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			440	8,6	13,1	50,2	353	0
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	200	6,2	6,5	14,7	142	12,6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,4	5,9	30,5	189	0
		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70/30	2,2	3,4	2,1	49	2,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			685	13,1	16	70,4	479	15,4
Полдник								
2012	219	ОМЛЕТ	150	8	9,9	1,6	128	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,3	57	0
Итого			350	8,1	9,9	15,9	185	0
Всего				29,8	39	136,5	1017	15,4