

Согласовано

Заведующий

МДОУ №3

/Кудрик И.А./

МЕНЮ

23 апреля 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	415	КАША ПШЕННАЯ	200	6,1	7,9	29,8	215	0,5
2012	435	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,8	59	0
2008		БАТОН	35					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			440	6,2	12	44,6	311	0,5
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого			100	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	5,4	6,8	17,2	151	14
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,8	5,1	18,9	133	9,2
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,3	2,7	0,1	58	0,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,1	65	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			655	17,9	14,9	60,8	448	23,9
Полдник								
2008	321	СУФЛЕ КУРИНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150/30	19,7	25,8	5,6	332	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,8	59	0
Итого			380	19,8	25,8	20,4	391	0,7
Всего				44,8	52,9	133,9	1193	85,1