

Согласовано

Заведующий

МДОУ №3

/Кудрик И.А./

**МЕНЮ**

6 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,6	35,9	242	0,5
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20	0,1	3,1	9,9	68	0,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6	13,6	75	0,2
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>9,1</b>	<b>12,3</b>	<b>59,4</b>	<b>385</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2012	56	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,5	9	7,1	131	7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,3	3,4	16,4	107	8,1
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,7	3,6	1,9	75	0,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>17,8</b>	<b>16,2</b>	<b>48,5</b>	<b>412</b>	<b>15,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	4,9	6,1	18	148	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,8	59	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>5</b>	<b>6,1</b>	<b>32,8</b>	<b>207</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>32,3</b>	<b>35</b>	<b>150,5</b>	<b>1051</b>	<b>27,4</b>