

Согласовано

Заведующий

МДОУ №3

/Кудрик И.А./

МЕНЮ

7 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								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ	200	7,4	8,2	36,6	249	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	1,3	12,6	67	0,2
2008		БАТОН	35					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			440	8,8	13,6	49,2	353	0,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10	3,4	3,8	7,7	81	6,3
		ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ	200	24,3	27	15,4	403	21,6
к/к	к/к	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			655	29	31	46,2	583	27,9
Полдник								
		ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННОЙ	150/30	12,1	13	71,5	451	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ	200			28,2	113	0
Итого			380	12,1	13	99,7	564	0,3
Всего				50,3	58	204,9	1547	38,4