

Согласовано

Заведующий

МДОУ №3

/Кудрик И.А./

МЕНЮ

8 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		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,7	9,4	32,7	250	0
2008		БАТОН	35					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,8	59	0
Итого			440	8,8	13,5	47,5	346	0
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/35	9	8,7	9,8	154	4,9
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13,2	15	9,5	226	15,1
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			660	23,5	23,9	42,4	479	20
Полдник								
		МАКАРОНЫ С СЫРОМ	140/10	7,8	7,8	35,3	243	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,8	59	0
Итого			350	7,9	7,8	50,1	302	0,1
Всего				40,6	45,6	149,8	1174	30,1