

Согласовано

Заведующий
МДОУ №3
/Кудрик И.А./**МЕНЮ**
16 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	9	26,9	216	0,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6	13,6	75	0,2
2008		БАТОН	35					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			440	8,2	14,7	40,5	328	0,8
II Завтрак								
2012	399	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
		РЫБНЫЙ СУП	200/8	6,5	3,3	10,6	99	13
		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70/30	0,5	2	3	33	1,8
2008	323	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	140	5,5	5,5	25,2	172	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,4	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					0
Итого			693	13,8	11	61,8	402	14,8
Полдник								
		АЗУ	150	9,8	13,4	17,3	229	23,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		13,2	53	0
Итого			350	9,9	13,4	30,5	282	23,2
Всего				32,3	39,5	142,3	1058	42,8