

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "ЦРР-д/с №54 "Малыш"
/Сагач С.А./



МЕНЮ

14 ноября 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Литамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ №189	180	4,5	6,7	25,3	178	0
2004	54	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №54	180	2,5	2,9	14,2	91	0
2010	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	35/10	4,2	3,5	14,4	106	0
Итого			405	11,2	13,1	53,9	375	0
II Завтрак								
	62	РЯЖЕНКА	100	2,9	2,5	4,2	54	0
Итого			100	2,9	2,5	4,2	54	0
Обед								
2008	95	СУП ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ НЕПТУН	180	6,6	4,6	22,3	157	0,4
	327	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ №327	130/5	12,6	5	26,3	201	0
2008	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ П/Ф	70					0
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,6	2,5	2,2	34	0,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,6	38	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	25	1,9	0,2	21,8	97	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	1,9	0,3	12,5	60	0
Итого			670	23,6	12,6	94,7	587	0,9
Полдник								
	443	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ СКАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ №443	160/5		3,9		35	0
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	25	1,9	0,2	21,8	97	0
		МАРМЕЛАД ФРУКТОВЫЙ	20	0,3	1,7	12,3	67	0
Итого			390	2,2	5,8	40,8	226	0
Всего				39,9	34	193,6	1242	0,9