

Утверждаю

Заведующий

МКДОУ д/с №26

_____/Клычникова Т.А./

МЕНЮ

4 апреля 2024 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	209	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (рис, молоко, сахар, масло сливочное)	200	4	3,3	30,5	168	0
2012	1	БУЛКА С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	2,5	8,5	17,1	154	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 3,5% жирности, кофейный порошок)	200	0,2	0,1	9,1	39	0
Итого			355	6,7	11,9	56,7	361	0
II Завтрак								
2008	436	Яблоко свежее	55			6,7	27	0
Итого			100			6,7	27	0
Обед								
2012	118	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (лук репчатый, морковь, куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, гречневая крупа)	250	5	4,6	17,5	132	5,4
2012	277	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ КУР (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории, томатная паста, картофель, капуста)	170	8,4	10,7	3,6	145	2
2008	399	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахар песок, сухофрукты (смесь))	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,3	16,1	78	0
Итого			638	17,8	19	81	568	7,4
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,8	1,1	41,2	185	0,1
2008	430	ЧАЙ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,2		15	61	0
Итого			275	3	1,1	56,2	246	0,1
Всего				27,5	32	200,6	1202	7,5