

МДОУ "Сулеймангалиевский детский сад "Аленушка"

Утверждаю  
заведующий  
Егорова И.Г./



## МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	60	4,8	9,5	18,8	180	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,5	6,4	30,4	198	0,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		15,3	61	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>11,9</b>	<b>18,1</b>	<b>64,6</b>	<b>470</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	89	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150					0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>1,8</b>	<b>1,4</b>	<b>22,5</b>	<b>110</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,4	0,1	0,9	6	1
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	7	10,2	17,5	190	16,2
2008	238	РЫБА ПОРЦИОННАЯ С ОВОЩАМИ	70/30	11,3	8,3	4,6	138	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,2	6,7	21,4	158	10,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,3	0,1	24,2	99	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,6	0,5	17,8	87	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>25,8</b>	<b>25,9</b>	<b>86,4</b>	<b>678</b>	<b>28,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13,3	9,8	15,4	205	0,1
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,7	2,8	7,6	59	0,1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		15,2	62	0,7
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>14,2</b>	<b>12,6</b>	<b>38,2</b>	<b>326</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>53,7</b>	<b>58</b>	<b>211,7</b>	<b>1584</b>	<b>30,1</b>

медсестра

Петрова Л.Н.