

Утверждаю

заведующий

МДОУ №22 "Малыш"

/Найденова Елена Валентиновна/

**МЕНЮ**

4 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	3,7	27,2	161	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,8	3	18,6	112	0,5
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			415	9,8	11,7	61,2	389	1,1
<b>Обед</b>								
2008	75	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8,3	9,9	8,1	162	6,1
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	13,6	15	17,2	258	8,7
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0,2	0,1	16	64	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			610	25,6	25,4	63	590	16,3
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	31	2,2	5,5	20,3	142	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		15,7	63	0
Итого			211	2,3	5,5	36	205	0
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,7	6,2	18,2	151	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		15,7	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			390	8,1	7,1	49,3	293	0,8
Всего				45,8	49,7	209,5	1477	18,2

мед сестра \_\_\_\_\_ Багрова Ирина Львовна