

Утверждаю  
 Заведующий  
 МДОУ "Детский сад №1" Теремок  
 /Антипина Н.Ю./

## МЕНЮ

30 октября 2024 г.

### Сад 10 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,61	1,01	17,85	91,01	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,72	4,96	20,23	145,68	0,83
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,13	8,00	21,98	189,24	0,74
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>14,56</b>	<b>22,27</b>	<b>60,16</b>	<b>500,93</b>	<b>1,57</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	134	3,39	3,26	14,33	100,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>134</b>	<b>3,39</b>	<b>3,26</b>	<b>14,33</b>	<b>100,30</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2002	4	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	205	7,49	9,72	11,09	164,95	4,96
2008	283	КОТЛЕТА КУРИННАЯ	75/35	12,97	15,29	9,12	225,91	0,84
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	175	0,62	0,04	17,84	74,68	0,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	2,40	3,73	7,64	74,97	21,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	19	0,21	0,04	0,72	4,56	4,75
<b>Итого</b>			<b>674</b>	<b>26,34</b>	<b>29,17</b>	<b>63,37</b>	<b>626,65</b>	<b>31,75</b>
<b>Полдник</b>								
1994		Рыба (филе) тушённая в томате с овощами	100	8,09	5,33	1,98	88,68	0,90
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	185/5	0,05	0,00	11,83	47,48	0,01
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>10,02</b>	<b>6,06</b>	<b>26,66</b>	<b>201,66</b>	<b>0,91</b>
<b>Всего</b>				<b>54,31</b>	<b>60,76</b>	<b>164,52</b>	<b>1 429,54</b>	<b>34,23</b>

повар \_\_\_\_\_

Шиткова Е.И.