



Неделя 1
День 2

МЕНЮ

01 Октября 2024г.

Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	N рецеп- туры
		Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	180	4,39	6 85	20 55	161,56	TKN№183
Какао на молоке сгущенном	180	2,7	2 7	17,46	102 6	тгк-273
Бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	106	TK- №3нр1 Уфа 2014
Итого	400	12,09	12,64	52,51	370,16	
Второй завтрак						
Ряженка	200	5,8	4,93	8	100	T-KN№366
Итого	200	5,8	4,93	8	100	
Обед						
Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,64	6,06	2,23	66 08	TK-№17
Свекольник	200	1,93	6,33	10,05	104 15	TK-№35
Морковь, тушеная с рисом	150	2 63	7 28	24 6	174 75	TK-№140
Котлеты из говядины	70	8 34	10 29	8,14	164	TK-№268
Компот из апельсинов	180	0,43	0,23	20,52	40,46	TK-№24
Хлеб ржаной	50	2 8	0 55	24 7	119 95	T-KN№ПР-
Итого	710	16,76	30,73	90,25	669 4	
Полдник						
Булочка "Веснушка"	50	3,9	2,7	26,8	149	TK-№256
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117 6	TK-№260
Итого	250	9,5	9,1	36,2	266,6	
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом	150	16,85	5,35	44 89	295,09	TK-№128
Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10 3	47	T-KN№338
Чай с лимоном и сахаром	200	1	0	20 2	84 8	TK-№268
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19 32	93,52	T-K № ПР- сб/М П Магильно го
Итого	470	12,82	6,15	94,71	520 41	
Всего		55,54	66,31	270,21	1865,8	

Составил

Шеф-повар

Имельбаева В Г

Имельбаева В Г