



Неделя: 1
День: 4

МЕНЮ

03 Октября 2024г

Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	N рецептуры
		Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша жидкая (пшеница) с сахаром	200	4,4	9,2	25,4	208	ТК-№311
Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,15	83,7	ТК-№272
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-К № ПР-сб/М
Итого	420	10,44	12,39	56,87	385,22	
Второй завтрак						
Фрукты или ягоды свежие (апельсины)	130	1,66	0,36	0,55	70,2	Т-К №338 М.П. Магильного 2017
Итого	130	1,66	0,36	0,55	70,2	
Обед						
Салат из свежих огурцов	50	0,42	2,25	1,5	27,5	ТК-№12р№3
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,56	5,98	16,68	153,6	ТК-№40
Рыба "Аппетитная"	200	19,25	18,11	10,5	282,62	ТТК-№84
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	ТК-№389
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	119,95	ТК-№7
Итого	700	32,03	26,89	73,58	668,47	
Полдник						
Шанежка наливная	50	3,33	3,08	20,08	122,5	Т-К№253
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,6	ТК-№260
Итого	250	8,93	9,48	29,48	240,1	
Ужин						
Котлеты картофельные	170	5,17	11,25	32,75	256,67	Т-К№147
Соус томатный	60	0,22	1,47	2,1	22,46	ТК-№238
Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,1	17,2	68	ТК-№277
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-К № ПР-сб/М
Итого	450	8,74	13,22	71,36	440,65	
Всего		59,26	61,01	227,33	1764,89	

Составил

Шеф-повар
(подпись)

Имельбаева В.Г.
(подпись)

Имельбаева В.Г.
(расшифровка подписи)