ЧДОУ "Детский сад "Кораблик"

МЕНЮ

16 ноября 2026 г.

Дошкольный возраст

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	14	ЛАПША С ЯЙЦОМ	200	2,26	4,38	13,31	101,65	0,00
2010	113	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,15	2,74	21,27	118,44	0,00
2010	93	ЧАЙ	200	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			**430**	**4,51**	**7,12**	**34,78**	**221,29**	**0,02**
II Завтрак								
2010	91	СОК	150	0,72	0,15	14,40	97,00	14,70
Итого			**150**	**0,72**	**0,15**	**14,40**	**97,00**	**14,70**
Обед								
2010	20	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ	200/20	10,08	5,70	14,03	147,70	0,30
2010	105	ТУШЕНЫЙ ГОРОШЕК	60	1,74	3,03	3,65	48,61	2,31
2010	49	ОТВАРНАЯ ГРЕЧА	150	4,64	5,13	29,33	181,78	0,00
2010	38	ГУЛЯШ	80	7,19	10,54	4,88	142,78	0,60
2010	84	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	25,48	101,92	0,00
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,85	0,30	18,45	88,14	0,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	15	0,63	0,08	3,85	18,67	0,00
Итого			**765**	**27,13**	**24,78**	**99,67**	**729,60**	**3,21**
Ужин								
2010	33	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	4,37	7,02	19,20	158,12	0,00
2010	118	ПИРОГ СО СГУЩЕНКОЙ	80	7,52	4,55	46,69	257,87	0,00
2010	83	КАКАО	200	4,14	3,57	18,47	123,52	0,00
Итого			**480**	**16,03**	**15,14**	**84,36**	**539,51**	**0,00**
Всего				**48,39**	**47,19**	**233,21**	**1 587,40**	**17,93**