ЧДОУ "Детский сад "Кораблик"

МЕНЮ

18 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	8	КАША РИСОВАЯ	200	5,63	7,42	29,30	207,44	0,00
2010	136	БУЛКА	40	2,62	0,33	16,04	77,77	0,00
2010	146	СЫР ПОРЦИОННО	20	5,04	5,06	0,00	66,74	0,06
2010	83	КАКАО	200	4,19	3,61	18,55	124,40	0,00
Итого			**460**	**17,48**	**16,42**	**63,89**	**476,35**	**0,06**
II Завтрак								
2010	91	СОК	150	0,71	0,15	14,27	96,06	14,56
Итого			**150**	**0,71**	**0,15**	**14,27**	**96,06**	**14,56**
Обед								
2010	15	РАССОЛЬНИК	200/20	10,14	8,31	20,97	199,98	9,40
2010	106	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00
2010	79	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ	150	5,45	4,58	33,21	196,02	0,00
2010	59	ОТВАРНАЯ КУРА	80	14,51	12,49	0,00	170,72	0,64
2010	85	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,10	0,10	16,90	69,45	1,00
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,77	0,29	17,94	85,65	0,00
2010	140	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	15	1,01	0,13	6,20	30,04	0,00
Итого			**765**	**34,46**	**25,96**	**96,72**	**760,26**	**17,04**
Ужин								
2010	63	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	22,28	11,57	5,65	215,75	0,20
2010	108	ВАФЛИ	30	0,81	0,96	22,49	103,01	0,00
2010	93	ЧАЙ	200	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			**380**	**23,19**	**12,53**	**28,34**	**319,96**	**0,22**
Всего				**75,84**	**55,06**	**203,22**	**1 652,63**	**31,88**