ЧДОУ "Детский сад "Кораблик"

МЕНЮ

18 ноября 2026 г.

Ранний 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	150	4,16	4,97	21,91	149,62	0,00
2010	136	БУЛКА	30	1,96	0,24	12,05	58,39	0,00
2010	146	СЫР ПОРЦИОННО	15	3,78	3,80	0,00	50,05	0,05
2010	83	КАКАО	150	3,07	2,66	14,77	96,01	0,00
Итого			**345**	**12,97**	**11,67**	**48,73**	**354,07**	**0,05**
II Завтрак								
2010	91	СОК	100	0,51	0,11	10,37	69,84	10,59
Итого			**100**	**0,51**	**0,11**	**10,37**	**69,84**	**10,59**
Обед								
2010	15	РАССОЛЬНИК	150/15	7,62	6,01	16,05	149,49	7,43
2010	106	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00
2010	79	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ	120	4,36	2,98	26,56	150,54	0,00
2010	59	ОТВАРНАЯ КУРА	60	10,88	9,37	0,00	128,04	0,48
2010	85	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,08	0,08	13,52	55,56	0,80
2010	141	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,74	0,18	11,23	53,63	0,00
Итого			**560**	**25,00**	**18,66**	**68,36**	**542,86**	**12,71**
Ужин								
2010	63	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	120	18,36	8,78	3,85	167,66	0,17
2010	108	ВАФЛИ	20	0,54	0,64	15,00	68,68	0,00
2010	93	ЧАЙ	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			**290**	**18,98**	**9,42**	**19,01**	**237,30**	**0,19**
Всего				**57,46**	**39,86**	**146,47**	**1 204,07**	**23,54**