

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 10  
г. Бузулука Оренбургской области

Меню

23 августа 2024г.  
Пятница (10 день)

Согласовано  
Заведующий образовательным учреждением



Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетиче	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
<b>Завтрак</b>											
Хлеб белый	20	1,38	3,89	7,38	69,58	20	1,38	3,89	7,38	69,58	114*
Повидло	10	0,05	3,6	7,19	28,96	10	0,05	3,6	7,19	28,96	Ттк 1.6
Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,09	26,85	212,7	150	5,85	7,09	26,85	212,7	273*
Кофейный напиток с молоком	150	1,5	1,79	19,23	98,9	150	1,5	1,79	19,23	98,9	514*
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330</b>	<b>8,78</b>	<b>16,37</b>	<b>60,65</b>	<b>410,14</b>	<b>330</b>	<b>8,78</b>	<b>16,37</b>	<b>60,65</b>	<b>410,14</b>	
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
<b>Обед</b>											
Икра морковная или свекольная (морковная)	30	0,33	3,03	2,73	39,6	30	0,33	3,03	2,73	39,6	54**
Борщ вегетарианский	180	1,94	2,05	13,55	80,1	180	1,94	2,05	13,55	80,1	59**
Биточки «Клас-сные»	50	6,93	6,23	3,12	96,43	50	6,93	6,23	3,12	96,43	Ттк 11
Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	100	2,1	4,4	10,9	92	434*
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,39	0	21,6	76,8	150	0,39	0	21,6	76,8	526*
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>13,67</b>	<b>16,07</b>	<b>62,1</b>	<b>439,23</b>	<b>540</b>	<b>13,67</b>	<b>16,07</b>	<b>62,1</b>	<b>439,23</b>	
<b>Полдник</b>											
Омлет натуральный	100	8,61	13,72	2,3	163	100	8,61	13,72	2,3	163	307*
Чай с сахаром ,вареньем, медом ( сахаром)	150	0,075	0	11,25	45	150	0,075	0	11,25	45	503*
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	40	3,04	0,32	19,68	94	114*
<b>Итого за полдник:</b>	<b>290</b>	<b>11,73</b>	<b>14,04</b>	<b>33,23</b>	<b>302</b>	<b>290</b>	<b>11,73</b>	<b>14,04</b>	<b>33,23</b>	<b>302</b>	
<b>Ужин</b>											
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,08	0	12,16	48,8	150	0,08	0	12,16	48,8	516*
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,24	0,22	13,94	66,84	20	2,24	0,22	13,94	66,84	176*
<b>Итого за ужин:</b>	<b>170</b>	<b>2,32</b>	<b>0,22</b>	<b>26,1</b>	<b>115,64</b>	<b>170</b>	<b>2,32</b>	<b>0,22</b>	<b>26,1</b>	<b>115,64</b>	

Зав.производством : Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.

ЛАПШИНА О.Ф.