

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ с. Сосновка



П.В. Якшина 07.11.2024 г.

**МЕНЮ МБДОУ с. Сосновка**

| Тех. карта               | Наименование блюда                 | Общий 3-7 лет    |       |       |           |                          |
|--------------------------|------------------------------------|------------------|-------|-------|-----------|--------------------------|
|                          |                                    | Пищевые вещества |       |       |           |                          |
|                          |                                    | Вес блюда        | Белки | Жиры  | Углево ды | Энергетическ ая ценность |
| 10 день                  |                                    |                  |       |       |           |                          |
| Завтрак                  |                                    |                  |       |       |           |                          |
| №91                      | Каша пшеничная молочная жидкая     | 200              | 7,44  | 8,24  | 35,06     | 245,72                   |
| №395                     | Кофейный напиток с молоком         | 180              | 2,10  | 2,10  | 12,40     | 76,74                    |
| №1                       | Батон с маслом                     | 35               | 2,28  | 4,49  | 15,46     | 111,49                   |
| №213                     | Яйцо отварное                      | 40               | 5,08  | 4,60  | 0,28      | 62,84                    |
| Итого за Завтрак:        |                                    |                  | 16,89 | 19,43 | 63,21     | 496,78                   |
| Завтрак второй           |                                    |                  |       |       |           |                          |
| №15                      | Сок фруктовый для детского питания | 200              | 0,20  | 0,20  | 23,20     | 95,40                    |
| Итого за Завтрак второй: |                                    |                  | 0,20  | 0,20  | 23,20     | 95,40                    |
| Обед                     |                                    |                  |       |       |           |                          |
| №9                       | Салат из квашеной капусты с луком  | 60               | 0,86  | 3,66  | 3,02      | 48,44                    |
| №76к                     | Рассольник "Ленинградский"         | 200              | 5,49  | 7,99  | 13,58     | 148,18                   |
| №304                     | Плов из отварной курицы            | 180              | 21,52 | 25,71 | 31,62     | 444,14                   |
| №494                     | Компот из изюма                    | 180              | 0,36  | 0,10  | 23,89     | 97,86                    |
| №12                      | Хлеб ржаной                        | 40               | 2,24  | 0,48  | 16,40     | 78,80                    |
| №13                      | Хлеб пшеничный                     | 30               | 2,37  | 0,30  | 14,49     | 70,14                    |
| №1                       | Соль                               | 4                | 0,00  | 0,00  | 0,00      | 0,00                     |
| Итого за Обед:           |                                    |                  | 32,84 | 38,24 | 102,99    | 887,55                   |
| Полдник                  |                                    |                  |       |       |           |                          |
| №469                     | Булочка Домашняя                   | 60               | 4,49  | 4,48  | 31,97     | 185,95                   |
| РК05-469.                | Молоко кипячёное                   | 200              | 6,00  | 7,00  | 9,60      | 125,40                   |
| Итого за Полдник:        |                                    |                  | 10,49 | 11,48 | 41,57     | 311,35                   |
| Ужин                     |                                    |                  |       |       |           |                          |
| №13                      | Хлеб пшеничный                     | 20               | 1,58  | 0,20  | 9,66      | 46,76                    |
| РК05-259.                | Макароны отварные с сыром          | 150              | 8,91  | 7,98  | 32,28     | 236,76                   |
| №393                     | Чай с лимоном и сахаром            | 180              | 0,16  | 0,03  | 6,40      | 26,56                    |
| Итого за Ужин:           |                                    |                  | 10,66 | 8,21  | 48,35     | 310,08                   |
| Итого за день:           |                                    |                  | 71,08 | 77,57 | 279,32    | 2101,17                  |