



Согласовано

и.о. директора
МОУ НШД/С №13 "Улыбка"

и.о. директора Юдина Татьяна Аркадьевна/

МЕНЮ

12 мая 2023 г.

3-7 лет

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|---------------|-------------------------------------|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 8,3 | 10,3 | 1,7 | 139 |
| 2008 | 16 | ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 30 | 1,4 | 0,1 | 2,3 | 15 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/5 | 0,3 | | 15,4 | 63 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 80 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | | 6,6 | 0,1 | 60 |
| Итого | | | | 12,3 | 17,9 | 34,9 | 357 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Итого | | | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | | ОВОЩИ ПОРЦИОННО | 10 | 0,1 | | 0,3 | 1 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 7,7 | 18,1 | 12,4 | 107 |
| 2012 | 301 | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 80 | 0,5 | 1,1 | 1,8 | 23 |
| 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,4 | 4,9 | 31,8 | 188 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/14 | | | 13,8 | 54 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
| Итого | | | | 15 | 24,3 | 68,6 | 414 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" | 180 | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 80 |
| Итого | | | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 80 |
| Всего | | | | 30,6 | 43,3 | 139,1 | 943 |

Кулезнёва Светлана Юрьевна

