

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.Н.

# МЕНЮ

29 марта 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	416	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	9,54	8,37	43,76	287,88	0,76
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,21	8,34	7,69	110,78	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>10,95</b>	<b>16,81</b>	<b>66,45</b>	<b>458,61</b>	<b>0,76</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>3,22</b>	<b>2,88</b>	<b>5,19</b>	<b>64,99</b>	<b>0,81</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,80	4,10	7,60	80,00	22,00
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,40	10,21	0,34	135,02	0,46
2012	151	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	2,57	4,36	14,40	107,44	5,78
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,21	0,94	10,68	53,02	14,40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>7,59</b>	<b>5,49</b>	<b>46,75</b>	<b>270,46</b>	<b>37,20</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	451	КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ	100	12,75	5,41	33,54	233,62	0,70
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	80	1,57	4,22	7,97	76,85	4,22
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>14,32</b>	<b>9,63</b>	<b>49,91</b>	<b>344,07</b>	<b>4,92</b>
<b>Вечерний чай</b>								
2008		ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>2,40</b>	<b>1,85</b>	<b>58,45</b>	<b>263,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Всего</b>				<b>38,48</b>	<b>36,66</b>	<b>226,75</b>	<b>1 401,13</b>	<b>47,69</b>