

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л. Н./

МЕНЮ

1 февраля 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	205	9,47	11,94	30,11	267,14	0,94
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,76	4,60	15,05	129,47	0,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			450	15,43	16,64	60,16	452,61	1,04
II Завтрак								
2012	401	кефир	230	6,90	2,30	9,20	92,00	1,51
2008	442	СОК (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,50
Итого			230	6,90	2,30	9,20	92,00	1,51
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	97	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	5,10
2008	256	ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,40	9,60	5,90	163,00	13,00
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,95	0,53	25,32	121,83	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,05	0,02	17,08	69,54	0,17
Итого			672	13,58	13,45	91,28	544,87	6,17
Уплотненный полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,25	10,26	24,07	222,79	0,16
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,76	11,79	96,98	0,17
	ТК№052	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	120	0,98	0,38	13,85	63,60	18,10
Итого			500	12,89	14,40	49,71	383,37	18,43
Вечерний чай								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
2012		ПИРОГ	100	7,95	4,71	46,58	260,41	2,12
Итого			300	8,95	4,91	66,38	346,41	6,12
Всего				57,75	51,70	276,73	1 819,26	34,17