

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.Н.

МЕНЮ

1 марта 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	205	9,48	12,11	29,98	268,00	0,94
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,39	4,59	12,55	113,81	0,11
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	13,78	91,08	0,47
Итого			425	17,40	19,49	56,31	472,89	1,52
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	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	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	15,02	14,71	7,27	238,64	10,56
2008	323	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,51	4,83	38,30	222,42	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,38	0,45	21,67	104,24	0,00
Итого			746	30,89	28,29	97,78	790,21	16,66
Уплотненный полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,28	10,27	24,05	222,97	0,06
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,77	11,06	94,08	0,57
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Итого			480	12,34	14,44	44,91	364,03	10,63
Вечерний чай								
2008		ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			250	2,47	1,92	58,43	263,67	1,60
Всего				63,50	64,54	267,23	1 937,78	40,41