

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

1 апреля 2024 г.

3-7 лет

Сборник рецептур	№ 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	12,10	29,98	267,93	0,94
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,01	4,55	10,04	101,96	0,11
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,79	15,34	98,58	0,47
Итого			420	17,32	19,44	55,36	468,42	1,52
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Итого			115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,26	3,58	1,08	37,72	1,13
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
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			680	13,10	16,96	91,75	574,31	6,23
Уплотненный полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,27	10,19	23,98	221,82	0,06
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			486	8,67	10,59	42,19	302,45	10,07
Вечерний чай								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
2012		ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	7,65	4,46	46,16	255,40	2,52
Итого			300	8,72	4,73	65,94	342,07	4,12
Всего				51,03	54,60	260,43	1 752,24	22,75