Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Рыбка"
_____ /Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

1 ноября 2023 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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	8,41	9,98	32,65	255,17	0,94
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,17	5,25	16,92	137,32	0,78
Итого			**380**	**15,16**	**23,60**	**59,69**	**514,65**	**1,72**
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	3,20	1,80	7,60	72,00	0,90
Итого			**180**	**3,20**	**1,80**	**7,60**	**72,00**	**0,90**
Обед								
2008	27	САЛАТ СОЛНЕЧНЫЙ	60	7,77	14,74	1,27	170,87	0,95
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,56	0,10	1,93	12,20	12,75
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,86	4,66	20,18	142,40	6,69
2012		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,40	10,21	0,34	135,02	0,46
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,99	0,40	19,12	91,99	0,00
Итого			**836**	**28,78**	**34,51**	**87,70**	**779,89**	**20,85**
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ	175	30,93	20,40	29,35	431,20	0,50
2008		ГРУША	100	0,40	0,30	10,29	46,96	5,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			**461**	**31,33**	**20,70**	**48,04**	**511,76**	**5,50**
Вечерний чай								
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ К ЧАЮ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008		СНЕЖОК	180	6,12	4,50	9,90	109,80	1,25
Итого			**230**	**9,87**	**9,40**	**47,10**	**318,30**	**1,25**
Всего				**88,34**	**90,01**	**250,13**	**2 196,10**	**30,19**