

Утверждаю

Заместитель заведующего
МБДОУ детский сад "Рыбка"
/Чудинова И.В.



МЕНЮ

1 декабря 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	328	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	180	7,52	9,68	42,60	288,66	0,70
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,34	10,78	8,32	135,71	0,00
	TK№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,79	11,11	81,36	0,47
Итого			395	11,63	23,25	62,03	505,73	1,17
II Завтрак								
	TK№005	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК .	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,80
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,80
Обед								
	TK№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,05	6,47	22,36	164,05	4,61
2012	276	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	22,46	21,73	12,71	336,75	6,75
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,15	0,06	20,44	85,56	1,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	57	3,78	0,50	24,22	116,54	0,00
Итого			747	30,74	28,76	80,43	708,10	13,96
Уплотненный полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,27	10,25	24,05	222,67	0,06
2008		БАНАНЫ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			486	9,77	10,75	53,45	352,27	10,06
Вечерний чай								
	TK№019	ПРЯНИКИ	60	3,60	2,80	45,00	148,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			260	4,67	3,07	64,78	234,67	1,60
Всего				59,71	68,33	264,89	1 854,77	27,59