

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

2 февраля 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,35	7,64	24,13	196,15	0,96
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	1,09
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,19	4,85	16,73	136,16	0,11
Итого			500	19,45	19,01	50,43	454,53	2,16
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН	79	0,63	0,16	5,94	30,12	30,12
Итого			79	0,63	0,16	5,94	30,12	30,12
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	4,66	5,88	8,85	107,09	4,07
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	7,21	10,94	13,69	182,01	6,58
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50/25	7,29	7,98	3,98	116,66	0,24
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,14	71,66	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,54	0,21	16,73	78,94	0,00
Итого			781	28,31	28,79	93,92	746,15	10,79
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУШЕННЫМ МОЛОКОМ	130	19,22	14,27	30,59	331,14	0,30
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	9,18	72,72	0,48
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
Итого			410	22,15	17,46	49,56	450,83	10,77
Вечерний чай								
	ТК№019	ВАФЛИ	60	1,68	1,98	46,38	212,40	0,00
2008	442	СОК	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			260	2,75	2,25	66,16	299,07	1,60
Всего				73,29	67,67	266,01	1 980,70	55,44