

Утверждаю

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



# МЕНЮ

2 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,35	7,60	24,08	195,6	0,96
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,26	0,10	15,42	67,64	0,06
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	1,09
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>14,52</b>	<b>14,22</b>	<b>49,07</b>	<b>385,47</b>	<b>2,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,07</b>	<b>0,27</b>	<b>19,78</b>	<b>86,67</b>	<b>1,60</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,26	3,52	1,07	37,07	1,13
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	7,34	11,15	13,98	185,64	8,51
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50/25	7,66	8,93	5,73	133,92	0,20
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	17,29	72,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>775</b>	<b>23,94</b>	<b>27,54</b>	<b>85,24</b>	<b>682,95</b>	<b>9,84</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	449	или ОЛАДЬИ	125	5,64	10,96	34,18	257,86	0,00
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	9,37	73,50	0,48
2008		МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>3,33</b>	<b>2,99</b>	<b>16,86</b>	<b>111,46</b>	<b>38,44</b>
<b>Вечерний чай</b>								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	60	3,60	2,80	45,00	148,00	0,00
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>6,82</b>	<b>5,68</b>	<b>50,19</b>	<b>212,99</b>	<b>0,81</b>
<b>Всего</b>				<b>49,68</b>	<b>50,70</b>	<b>221,14</b>	<b>1 479,54</b>	<b>52,80</b>