

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ детский сад "Рыбка"  
\_\_\_\_\_ /Зеленина Л.Н./**МЕНЮ**  
2 октября 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	9,8	11,5	37,7	295	1,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,6	8,4	10,1	122	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,3	5,3	17	137	0,8
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>16,7</b>	<b>25,2</b>	<b>64,8</b>	<b>554</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	2,7
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,8	4,6	20,2	143	6,7
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	0
2012		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,5	10,2	0,4	135	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
<b>Итого</b>			<b>775</b>	<b>21,1</b>	<b>19,7</b>	<b>86,5</b>	<b>609</b>	<b>19,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ К ЧАЮ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2008		ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	1,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>7,2</b>	<b>41,7</b>	<b>281</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	18,9	2	220	0,2
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,2	7	5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,5	127	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>16</b>	<b>27,6</b>	<b>25,7</b>	<b>414</b>	<b>5,3</b>
<b>Всего</b>				<b>61,6</b>	<b>79,9</b>	<b>238,5</b>	<b>1944</b>	<b>32,1</b>