

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н.

МЕНЮ

2 ноября 2023 г.

3 лет - 2



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,51	8,26	14,62	155,97	0,71
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,61	2,79	13,94	92,04	0,49
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,31	0,12	19,54	82,73	6,32
Итого			360	9,43	11,17	48,10	330,74	7,52
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	181	5,34	5,90	8,66	110,53	0,99
Итого			181	5,34	5,90	8,66	110,53	0,99
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	1,98	3,66	35,20	5,89
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	200/15	7,58	6,20	15,11	146,67	3,75
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,37	0,19	15,58	73,51	0,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,54	16,89	16,86	289,49	8,52
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,11	24,90	101,56	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,06	0,14	6,78	32,63	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,89	0,00
Итого			637	30,52	25,61	90,92	716,95	18,88
Уплотненный полдник								
2008	451	КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ	105	13,29	9,78	30,93	264,72	0,69
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,38	10,16	7,69	128,19	6,01
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,51	2,57	5,49	55,44	0,16
Итого			385	17,18	22,51	44,11	448,35	6,86
Вечерний чай								
2012		ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	90	7,35	6,39	49,75	283,24	3,93
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			276	7,35	6,39	58,15	316,84	3,93
Всего				69,82	71,58	249,94	1 923,46	38,18