

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Рыбка"
Зеленина Л.Н./**МЕНЮ**
3 апреля 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,76	6,11	16,45	140,85	0,73
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
	TKN№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,64	2,81	22,09	124,74	0,12
Итого			410	8,98	17,29	48,66	387,75	0,85
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Итого			115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Обед								
2012	41	САЛАТ СОЛНЕЧНЫЙ	60	7,21	7,11	4,32	110,72	0,34
2008	98	СУП ПИТАТЕЛЬНЫЙ	250	2,96	3,10	18,84	115,89	6,61
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ФАСОЛЬЮ СТРЮЧКОВОЙ	150	3,64	4,61	38,14	208,66	0,00
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	9,10	8,77	5,82	138,80	0,30
	TKN№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	14,65	63,48	0,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,65	0,49	23,37	112,44	0,00
	TK №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,600	25	1,92	0,16	12,61	59,51	0,00
Итого			780	29,39	24,29	117,75	809,00	7,54
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	145	22,83	16,22	33,22	374,26	0,35
	TKN№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2008		МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
Итого			431	23,63	16,42	49,12	445,86	38,35
Вечерний чай								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			230	2,84	1,68	42,28	196,47	1,60
Всего				68,06	62,56	263,00	1 904,07	49,15