

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Рыбка"
/Зеленина Л.И./**МЕНЮ**
3 октября 2023 г.

3-7 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	10	22,2	209	1
2008	2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,1	6	10	120	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	13,9	92	0,5
Итого			425	15,9	18,8	46,1	421	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,5	2,2	43	4
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/15	6,4	4,5	18,6	141	6
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,3	0,2	15,3	72	0
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	19,8	18,7	19,1	325	9,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	27,3	111	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,1	0,1	7	34	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,3	0,1	8,3	39	0
Итого			747	31,7	27,2	97,8	765	20,5
Полдник								
2008	435	ЙОГУРТ	180	5	4,5	8,1	102	1,3
2012	480	БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ"	60	6	2,9	29,5	168	0,1
Итого			240	11	7,4	37,6	270	1,4
Ужин								
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61	13
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,1	3,2	27	0,2
2008	191	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗЮМОМ	130/5	6,9	12,2	35,6	279	0,5
Итого			445	8,7	13,8	51,5	367	13,7
Всего				68,3	67,4	252,8	1909	41,21