

Утверждаю

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



МЕНЮ

4 марта 2024 г.

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,35	7,59	24,08	195,56	0,96
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,09	10,04	83,98	0,07
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	1,09
Итого			480	17,12	17,20	43,69	401,76	2,12
II Завтрак								
2008	442	СОК	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,26	3,47	1,09	36,76	1,13
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	8,12	11,05	14,91	191,66	7,84
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50/25	7,63	8,90	5,67	133,29	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	72,23	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,53	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
Итого			790	25,73	27,48	92,88	720,26	9,17
Уплотненный полдник								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	2,31	5,74	7,26	90,08	0,13
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	63	1,19	5,60	4,84	74,82	4,40
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			469	8,86	16,23	30,57	306,77	14,53
Вечерний чай								
	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
Итого			175	6,82	5,68	50,19	212,99	0,81
Всего				59,60	66,86	237,11	1 728,45	28,23