

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.Н.

# МЕНЮ

4 апреля 2024 г.

1-3 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,33	7,24	31,09	215,31	0,31
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,72	2,90	10,04	81,69	0,07
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,45	4,92	7,22	92,15	0,82
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>14,50</b>	<b>15,06</b>	<b>48,35</b>	<b>389,15</b>	<b>1,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,31	0,04	0,66	5,04	0,80
2008	107	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	200	3,82	5,20	7,45	92,13	3,84
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,68	5,07	13,51	116,07	26,67
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	10,07	9,09	1,22	127,00	1,65
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,06	0,06	24,01	97,14	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>22,22</b>	<b>19,91</b>	<b>74,62</b>	<b>569,62</b>	<b>33,50</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012		СЫРНИКИ	125/10	19,54	14,40	28,27	324,67	0,25
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	13,78	91,08	0,47
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,14	43,22	60,30
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>22,97</b>	<b>17,39</b>	<b>50,19</b>	<b>458,97</b>	<b>61,02</b>
<b>Вечерний чай</b>								
	ТК № 018	ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
<b>Итого</b>			<b>145</b>	<b>4,99</b>	<b>4,29</b>	<b>27,69</b>	<b>174,79</b>	<b>0,81</b>
<b>Всего</b>				<b>65,68</b>	<b>56,85</b>	<b>221,05</b>	<b>1 678,43</b>	<b>100,63</b>