

Утверждаю

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

# МЕНЮ

4 октября 2023 г.

3-7 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>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	8,65	10,44	31,84	256,79	0,62
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	205	5,40	6,72	27,02	189,93	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,19	8,34	7,61	110,32	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>10,04</b>	<b>18,88</b>	<b>54,45</b>	<b>427,11</b>	<b>0,62</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>108,00</b>	<b>1,60</b>
<b>Обед</b>								
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	3,03	5,14	52,03	8,63
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,80	4,10	7,60	80,00	22,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,60	4,80	31,90	194,00	0,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,43	13,27	6,96	196,96	0,28
	TKN№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,05	14,76	63,87	0,29
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (аллергики)	200	0,16	0,16	28,00	115,00	1,60
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>785</b>	<b>26,94</b>	<b>25,70</b>	<b>94,13</b>	<b>719,10</b>	<b>31,20</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,95</b>	<b>2,55</b>	<b>57,30</b>	<b>269,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	451	КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ	100	12,79	5,22	33,35	231,46	0,69
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ (аллергики)	170	29,04	23,04	86,71	670,30	0,50
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,81	3,12	5,13	52,28	2,64
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10/7	0,06	0,00	9,81	39,44	0,01
<b>Итого</b>			<b>357</b>	<b>13,66</b>	<b>8,34</b>	<b>48,29</b>	<b>323,18</b>	<b>3,34</b>
<b>Всего</b>				<b>60,39</b>	<b>60,47</b>	<b>262,57</b>	<b>1 846,39</b>	<b>40,76</b>