Утверждаю

Заместитетель заведующего
МБДОУ детский сад "Рыбка"
_____ /Чудинова И.В./

МЕНЮ

4 декабря 2023 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	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,95	9,38	23,53	203,40	0,78
2012	415	КАША РИСОВАЯ (аллергики)	155	2,27	5,66	23,74	154,96	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,35	8,42	8,38	114,74	0,00
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,81	3,10	9,64	78,54	0,53
Итого			**390**	**10,11**	**20,90**	**41,55**	**396,68**	**1,31**
II Завтрак								
2008	442	ЙОГУРТ	140	6,04	5,28	9,17	116,48	1,04
2008	442	СОК (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			**140**	**6,04**	**5,28**	**9,17**	**116,48**	**1,04**
Обед								
	ТК№001	САЛАТА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,36	2,07	1,06	24,28	2,86
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,34	7,37	8,07	116,54	5,18
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	19,04	27,98	39,61	486,50	1,32
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	26,99	110,96	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,56	0,47	22,78	109,63	0,00
Итого			**729**	**27,46**	**38,05**	**98,51**	**847,91**	**10,96**
Уплотненный полдник								
2008	260	АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ	205	16,73	20,38	18,11	323,22	8,77
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	95,98	10,00
Итого			**521**	**20,22**	**21,14**	**60,23**	**513,99**	**18,77**
Вечерний чай								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,06	9,00	36,97	248,99	0,10
	ТК№	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	14,64	58,55	0,00
Итого			**240**	**5,06**	**9,00**	**51,61**	**307,54**	**0,10**
Всего				**68,89**	**94,37**	**261,07**	**2 182,60**	**32,18**