

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.Н.

МЕНЮ

5 февраля 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,76	6,12	16,40	140,63	0,73
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,59	8,46	16,81	153,74	0,00
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,65	2,81	22,07	124,80	0,12
Итого			425	10,00	17,39	55,28	419,22	0,85
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2012	41	САЛАТ СОЛНЕЧНЫЙ	5	7,21	7,11	4,19	110,24	0,34
2008	98	СУП ПИТАТЕЛЬНЫЙ	250	2,95	3,00	18,82	114,26	6,60
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	15,27	19,23	5,78	257,13	0,94
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	38,50	209,00	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,05	14,56	63,11	0,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	63	4,17	0,55	26,68	128,37	0,00
Итого			748	34,20	34,54	108,53	882,11	8,17
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	19,65	21,00	23,61	361,76	11,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			419	21,86	21,29	46,14	463,35	11,92
Вечерний чай								
	ТК№038	ЧАЙ	180/6/7	0,08	0,00	5,85	23,75	0,02
2012		ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	6,36	3,51	40,30	218,00	0,00
Итого			293	6,44	3,51	46,15	241,75	0,02
Всего				73,50	76,93	275,90	2 092,43	24,96