

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

# МЕНЮ

5 октября 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	205	9,47	12,09	29,85	267,38	0,94
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,99	4,52	10,04	101,63	0,10
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,84	2,79	15,39	98,76	0,47
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>17,30</b>	<b>19,40</b>	<b>55,28</b>	<b>467,77</b>	<b>1,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	СНЕЖОК	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,56
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,80</b>	<b>5,00</b>	<b>11,00</b>	<b>122,00</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	5,10
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,40	9,60	5,90	163,00	13,00
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,58	5,42	38,42	228,45	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,15	0,06	20,44	85,58	1,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,65	0,49	23,37	112,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>29,76</b>	<b>23,87</b>	<b>99,31</b>	<b>736,95</b>	<b>20,80</b>
<b>Полдник</b>								
2012		ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	7,60	4,36	46,16	254,21	2,52
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>286</b>	<b>7,60</b>	<b>4,36</b>	<b>54,56</b>	<b>287,81</b>	<b>2,52</b>
<b>Ужин</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,27	10,20	23,98	221,86	0,06
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,01
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,65	3,76	11,00	93,72	0,57
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>12,32</b>	<b>14,36</b>	<b>44,78</b>	<b>362,60</b>	<b>10,64</b>
<b>Всего</b>				<b>73,78</b>	<b>66,99</b>	<b>264,93</b>	<b>1 977,13</b>	<b>36,97</b>