

Утверждаю

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



МЕНЮ

5 декабря 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,40	8,06	30,26	219,78	0,49
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,42	8,36	9,07	117,21	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			396	7,82	16,42	47,73	370,59	0,49
II Завтрак								
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	1	0,02	0,02	0,03	0,48	0,01
2008	442	СОК (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			1	0,02	0,02	0,03	0,48	0,01
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	4,66	5,88	8,85	107,09	4,07
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	6,29	7,93	14,53	155,53	10,52
2008	345	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	9,81	15,73	10,43	223,92	28,36
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,06	0,06	24,62	99,58	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,48	0,20	16,31	76,97	0,00
Итого			717	24,96	30,02	85,34	714,08	43,55
Уплотненный полдник								
2008	196	ПУДИНГ РИСОВЫЙ	150	16,16	14,55	29,87	318,12	0,28
2012	392	ЧАЙ	150/10	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,01	96,05	10,01
Итого			410	17,67	15,05	51,25	415,72	10,29
Вечерний чай								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,53	2,55	17,33	110,53	0,05
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			250	5,60	2,82	37,11	197,20	1,65
Всего				56,07	64,33	221,46	1 698,07	55,99