

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ детский сад "Рыбка"  
Зеленина Л. Н./**МЕНЮ**  
6 февраля 2024 г.

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,29	6,82	29,92	206,64	0,37
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,09	3,07	11,71	91,44	0,07
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,45	4,91	7,21	92,01	0,12
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>14,83</b>	<b>14,80</b>	<b>48,84</b>	<b>390,09</b>	<b>1,16</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	186	5,40	4,66	7,45	98,69	1,10
<b>Итого</b>			<b>186</b>	<b>5,40</b>	<b>4,66</b>	<b>7,45</b>	<b>98,69</b>	<b>1,10</b>
<b>Обед</b>								
2008	107	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	250	4,59	7,13	9,19	119,78	4,68
2012	321	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	120	3,93	4,50	21,65	144,21	19,52
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9,40	2,49	1,51	65,99	1,08
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	23,28	93,08	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,80	0,23	18,40	86,83	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35	0,35	2,41	1,26	28,02	1,64
<b>Итого</b>			<b>732</b>	<b>23,06</b>	<b>17,02</b>	<b>88,01</b>	<b>599,10</b>	<b>26,92</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	17,44	13,23	24,46	290,18	0,22
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	13,78	91,08	0,47
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>20,37</b>	<b>16,42</b>	<b>48,05</b>	<b>428,32</b>	<b>10,70</b>
<b>Вечерний чай</b>								
	ТК № 018	ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,73	86,67	1,60
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>2,19</b>	<b>1,59</b>	<b>50,65</b>	<b>228,27</b>	<b>1,60</b>
<b>Всего</b>				<b>65,85</b>	<b>54,49</b>	<b>243,00</b>	<b>1 744,47</b>	<b>41,78</b>