

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

6 марта 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,30	7,34	30,92	215,49	0,37
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,84	3,05	10,04	83,54	0,07
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,45	4,91	7,21	92,01	0,82
Итого			335	14,59	15,30	48,17	391,04	1,26
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ	186	5,22	4,66	8,41	105,38	1,31
Итого			186	5,22	4,66	8,41	105,38	1,31
Обед								
		САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА	60	0,76	0,06	2,85	15,13	48,00
2008	107	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	250	4,62	7,13	9,24	120,16	4,75
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,30	21,34	146,13	10,38
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	0,89	2,25	1,51	29,90	0,92
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	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			795	13,70	15,19	85,99	536,64	64,05
Уплотненный полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	145	26,88	20,38	22,72	386,52	0,34
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	10,01
Итого			425	29,81	23,57	46,31	524,66	10,82
Вечерний чай								
	ТК № 018	ЗЕФИР	40	0,32	0,04	31,92	130,40	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			220	1,32	0,24	52,12	216,40	4,00
Всего				64,64	58,96	241,00	1 774,12	81,44