

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.И./

МЕНЮ

6 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		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,35	7,55	24,03	195,01	0,96
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	170	5,44	16,63	34,35	309,05	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			466	8,93	15,92	42,55	351,17	0,96
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,05	3,08	5,88	55,87	9,72
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,90	2,60	25,30	149,00	7,00
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	155	3,08	4,62	24,86	153,52	12,56
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,40	10,21	0,34	135,02	0,46
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,44	61,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,65	0,49	23,37	112,44	0,00
Итого			800	24,08	21,00	95,19	667,58	29,74
Полдник								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	60	3,60	2,80	45,00	148,00	0,00
2008		ЙОГУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			240	8,64	7,30	53,12	249,72	1,26
Ужин								
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	19,47	28,03	45,29	511,36	1,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	9,30	73,19	0,48
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			410	24,29	31,01	69,64	655,60	1,48
Всего				66,46	75,75	273,24	1 985,17	46,44