

Утверждаю

Заведующий

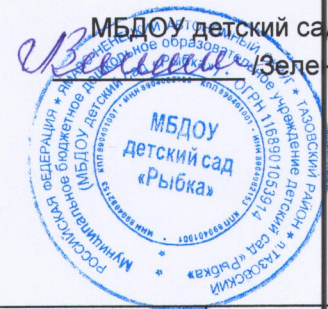
МБДОУ детский сад "Рыбка"

(Зеленина Л.Н.)

МЕНЮ

6 декабря 2023 г.

3-7 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	8,41	9,98	32,65	255,17	0,94
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА ВОДЕ (аллергики)	155	4,51	8,50	36,11	238,91	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,17	5,25	16,92	137,35	0,78
Итого			385	15,16	23,60	59,69	514,68	1,72
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,81	2,83	20,16	117,62	6,59
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2012		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	0,24	1,46	0,34	15,52	0,01
2008	402	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,31	0,14	23,71	98,56	52,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,06	0,41	19,59	94,26	0,00
Итого			777	8,62	9,24	89,30	475,96	58,00
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,78	19,00	1,95	222,10	0,16
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,96	4,57
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,51	8,73	6,69	124,19	0,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			395	15,89	27,88	24,88	413,25	5,83
Вечерний чай								
2008		ВАФЛИ	50	1,36	1,60	37,49	171,69	0,10
2008		ЙОГУРТ	1	0,02	0,01	0,03	0,41	0,01
Итого			51	1,38	1,61	37,52	172,10	0,11
Всего				42,05	62,53	231,19	1 661,99	69,16