Утверждаю

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

МЕНЮ

7 февраля 2024 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	328	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	180	7,53	9,86	42,71	290,73	0,70
	ТК№028	ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	10,04	76,10	0,47
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	4,62	2,88	16,51	111,01	0,06
Итого			**420**	**14,68**	**15,53**	**69,26**	**477,84**	**1,23**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Итого			**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**46,98**	**10,00**
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,06	6,54	22,24	164,32	4,62
2012	276	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	22,78	21,86	13,58	342,88	10,14
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	69	4,55	0,60	29,13	140,14	0,00
Итого			**819**	**31,39**	**29,00**	**84,31**	**724,75**	**14,76**
Уплотненный полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,28	10,31	24,09	223,39	0,06
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Итого			**486**	**8,68**	**10,71**	**42,29**	**303,97**	**10,06**
Вечерний чай								
2008	435	КЕФИР	186	5,59	1,86	7,45	74,48	1,30
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	7,79	4,57	31,16	197,18	0,08
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,73	86,67	1,60
Итого			**246**	**13,38**	**6,43**	**38,61**	**271,66**	**1,38**
Всего				**68,53**	**62,07**	**244,27**	**1 825,20**	**37,43**