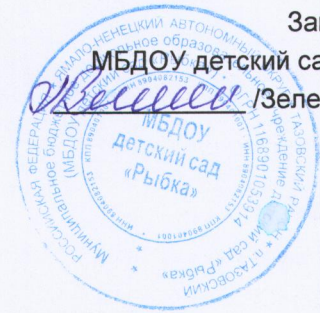


Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ детский сад "Рыбка"  
Зеленина Л.Н./**МЕНЮ**  
7 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	5,20	9,15	12,81	155,50	0,83
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,63	3,75	11,09	93,95	0,57
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10,41</b>	<b>21,27</b>	<b>34,02</b>	<b>371,61</b>	<b>1,40</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		МОЛОКО	180	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,73	86,67	1,60
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>108,00</b>	<b>2,34</b>
<b>Обед</b>								
		САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,45	3,96	10,38	83,16	5,76
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,42	10,22	0,34	135,22	0,46
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,51	0,12	21,38	89,49	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>20,02</b>	<b>18,18</b>	<b>74,81</b>	<b>541,85</b>	<b>6,22</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,12	16,74	2,17	207,98	0,18
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,22	2,99	6,02	64,49	0,07
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>15,34</b>	<b>19,73</b>	<b>16,59</b>	<b>306,07</b>	<b>0,25</b>
<b>Вечерний чай</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>186</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,40</b>	<b>33,60</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>50,99</b>	<b>64,94</b>	<b>142,28</b>	<b>1 361,13</b>	<b>10,11</b>