Утверждаю

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

МЕНЮ

7 декабря 2023 г.

1-3 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,24	9,94	22,18	207,78	0,96
2008	2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,69	4,14	10,04	97,01	0,10
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,63	2,79	13,98	92,28	0,49
Итого			**425**	**14,56**	**16,87**	**46,20**	**397,07**	**1,55**
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	101	0,40	0,40	9,92	47,58	10,12
Итого			**101**	**0,40**	**0,40**	**9,92**	**47,58**	**10,12**
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	140	0,66	4,94	2,36	56,42	3,13
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	9,11	7,45	18,59	177,93	4,49
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	22	2,59	0,21	17,03	80,40	0,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	19,99	19,61	18,98	332,06	9,58
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	28,00	115,00	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
Итого			**827**	**34,64**	**32,59**	**98,85**	**827,92**	**18,80**
Уплотненный полдник								
2008		БАНАН	130	1,94	0,65	27,20	124,32	12,95
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	18,95	15,62	16,24	284,62	0,19
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,31	3,10	7,17	70,62	0,52
Итого			**435**	**24,20**	**19,37**	**50,61**	**479,56**	**13,66**
Вечерний чай								
2012		ПИРОГ С КАРТОФЕЛЕМ	135	11,57	14,79	42,24	348,06	2,90
	ТК№	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	27,02	108,10	0,00
Итого			**335**	**11,57**	**14,79**	**69,26**	**456,16**	**2,90**
Всего				**85,37**	**84,02**	**274,84**	**2 208,29**	**47,03**