

Утверждаю

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



МЕНЮ

8 февраля 2024 г.

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,05	9,86	24,72	212,90	0,78
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,83	8,39	11,79	130,06	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			428	8,00	18,25	45,03	378,96	1,88
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	153	0,80	0,20	14,80	65,00	1,20
Итого			153	0,80	0,20	14,80	65,00	1,20
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,10	9,42	11,62	152,77	7,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,54	0,21	16,73	78,94	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	85	0,41	6,93	1,70	70,91	1,80
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	18,32	76,29	1,60
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,68	5,99	38,58	222,99	0,00
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	13,01	4,21	8,76	124,89	0,32
Итого			803	26,89	27,18	108,43	787,98	11,32
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	19,87	19,72	18,76	335,41	0,21
		ЧАЙ С МАРМЕЛАДОМ	130/4/4	0,65	0,00	9,00	38,58	0,13
Итого			263	20,52	19,72	27,76	373,99	0,34
Вечерний чай								
2008	435	КЕФИР	144	4,33	1,44	5,78	57,79	1,01
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,85	12,87	57,91	373,64	0,00
Итого			244	11,18	14,31	63,69	431,43	1,01
Всего				67,39	79,66	259,71	2 037,36	15,75