Утверждаю

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

МЕНЮ

8 апреля 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	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,05	9,78	26,67	220,02	0,78
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	9,29	73,13	0,48
Итого			**410**	**10,16**	**20,94**	**46,08**	**415,31**	**1,26**
II Завтрак								
2008	442	СОК	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			**200**	**1,07**	**0,27**	**19,78**	**86,67**	**1,60**
Обед								
	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,20	6,44	7,85	106,58	5,15
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	19,03	28,07	39,61	487,40	1,32
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,08	111,31	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			**715**	**28,07**	**35,22**	**103,81**	**847,13**	**12,07**
Уплотненный полдник								
2008	260	АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ	200	16,69	20,53	17,95	323,71	8,69
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	37,99	37,99
Итого			**523**	**19,60**	**20,99**	**46,69**	**458,89**	**47,78**
Вечерний чай								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,00	8,92	36,52	246,32	0,09
2008	435	СНЕЖОК	180	6,12	4,50	9,90	109,80	1,26
Итого			**240**	**11,12**	**13,42**	**46,42**	**356,12**	**1,35**
Всего				**70,02**	**90,84**	**262,78**	**2 164,12**	**64,06**