

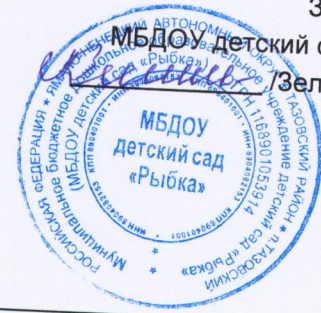
Утверждаю

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

# МЕНЮ

8 ноября 2023 г.

3-7 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,05	7,58	22,17	186,63	0,96
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	130	4,60	8,55	29,14	211,90	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>466</b>	<b>8,63</b>	<b>15,95</b>	<b>40,69</b>	<b>342,79</b>	<b>0,96</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИНЫ	100	0,90	0,20	8,11	43,03	60,05
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,11</b>	<b>43,03</b>	<b>60,05</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,20	2,99	7,04	60,72	9,12
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	14,71	63,73	0,29
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	6,42	6,55	11,74	131,85	5,76
2012	277	ГУЛЯШ	70/70	11,68	13,24	4,97	185,95	0,94
2008	323	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,69	5,66	45,29	262,74	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>860</b>	<b>31,22</b>	<b>28,93</b>	<b>104,95</b>	<b>806,97</b>	<b>16,11</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	145/15	25,82	18,06	28,38	384,25	0,33
2008	192	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ (аллергики)	140/5	5,67	11,29	25,77	226,10	0,01
	ТК№029	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,35	3,41	11,21	89,83	0,57
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>29,17</b>	<b>21,47</b>	<b>39,59</b>	<b>474,08</b>	<b>0,90</b>
<b>Вечерний чай</b>								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	50	3,00	2,33	37,50	123,33	0,00
2012	392	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	150/10	0,07	0,01	7,44	29,10	1,60
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>3,07</b>	<b>2,34</b>	<b>44,94</b>	<b>152,43</b>	<b>1,60</b>
<b>Всего</b>				<b>72,99</b>	<b>68,89</b>	<b>238,28</b>	<b>1 819,30</b>	<b>79,62</b>