

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 декабря 2023 г.

3-7 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	9,08	10,75	33,52	268,12	0,65
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,13	8,34	7,18	108,30	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			430	10,41	19,19	55,70	436,42	0,65
II Завтрак								
2008		БАНАНЫ	96	1,44	0,48	20,19	92,29	9,6
Итого			96	1,44	0,48	20,19	92,29	9,6
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50
2008	84	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	4,29	7,72	78,10	9,00
2008	229	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	18,10	0,52	4,67	96,85	4,15
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,50	21,36	148,05	10,38
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,13	13,60	57,73	46,93
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			770	27,99	10,94	79,06	554,33	71,96
Уплотненный полдник								
2008	451	КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ	100	11,59	3,02	33,47	207,55	0,68
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	105	1,37	5,19	8,66	87,82	4,51
2012	393	ЧАЙ	180/10/7	0,06	0,00	9,80	39,40	0,01
Итого			402	13,02	8,21	51,93	334,77	5,20
Вечерний чай								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008		БАНАН	96	1,44	0,48	20,19	92,30	9,62
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			346	5,39	3,03	77,49	361,30	13,62
Всего				58,25	41,85	284,37	1 779,11	101,04