

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н.

МЕНЮ

9 февраля 2024 г.

3-7 лет



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|---------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,37 | 5,42 | 7,21 | 91,69 | 0,03 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 185 | 19,78 | 23,74 | 6,76 | 320,10 | 2,34 |
| | ТК№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | 1,10 |
| Итого | | | 408 | 23,27 | 29,16 | 22,49 | 447,79 | 3,47 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ТК №010 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | 6,00 |
| Итого | | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | 6,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 60 | 4,94 | 6,24 | 9,39 | 113,71 | 4,33 |
| 2008 | 90 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | 250 | 4,49 | 6,42 | 14,12 | 133,36 | 9,26 |
| 2008 | 345 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 135 | 6,65 | 12,94 | 9,98 | 184,47 | 27,44 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,28 | 93,08 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 27 | 1,80 | 0,24 | 11,51 | 55,36 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 27 | 2,07 | 0,17 | 13,62 | 64,28 | 0,00 |
| Итого | | | 699 | 19,95 | 26,01 | 81,90 | 644,26 | 41,03 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С ВАФЛЯМИ | 150/10 | 0,63 | 0,73 | 17,51 | 80,08 | 0,00 |
| 2012 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 8,25 | 10,26 | 24,07 | 222,79 | 0,06 |
| Итого | | | 360 | 8,88 | 10,99 | 41,58 | 302,82 | 0,06 |
| Вечерний чай | | | | | | | | |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 | 0,00 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С РЫБОЙ | 100 | 0,46 | 0,52 | 1,30 | 11,79 | 0,00 |
| | ТК № 006 | БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,53 | 0,53 | 21,00 | 96,00 | 4,00 |
| Итого | | | 400 | 1,99 | 1,05 | 41,66 | 185,20 | 4,00 |
| Всего | | | | 54,69 | 67,81 | 202,43 | 1 646,37 | 54,56 |