

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 ноября 2023 г.

1-3 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	160	8,67	12,73	32,69	281,36	0,94
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,01	5,15	16,85	135,33	0,73
Итого			385	15,26	26,25	59,66	538,85	1,72
II Завтрак								
2008	435	МОЛОКО	150	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95
Итого			150	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95
Обед								
2008	27	САЛАТ СОЛНЕЧНЫЙ	45	5,47	9,45	1,05	112,13	0,75
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,75	4,50	15,10	116,18	5,42
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	60	9,34	3,62	5,51	91,99	0,45
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	120	2,96	3,09	31,13	164,12	0,40
2008	402	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,26	0,12	19,75	82,13	43,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,09	0,41	19,78	95,18	0,40
Итого			652	24,87	21,19	92,32	661,73	49,46
Уплотненный полдник								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	10,53	11,79	27,69	260,62	0,45
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,86	2,79	15,52	99,34	0,47
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,13	43,14	60,20
Итого			425	14,29	14,78	51,34	403,10	60,82
Вечерний чай								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,90	8,02	32,64	204,41	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			256	4,90	8,02	41,04	238,41	0,00
Всего				63,67	75,04	251,41	1 932,09	114,45