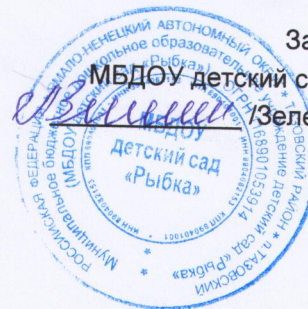


Утверждаю

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



МЕНЮ

10 января 2024 г.

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,02	8,83	31,34	233,48	0,60
2012	2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,33	6,69	7,35	107,72	0,10
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			401	11,35	15,52	47,09	374,80	0,70
II Завтрак								
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	115	3,22	2,88	5,18	64,98	0,35
2008	442	СОК (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			115	3,22	2,88	5,18	64,98	0,35
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	90	6,84	8,64	13,00	157,42	5,99
2008	90	СУП ДОМАШНИЙ	250	7,52	8,09	24,00	199,44	10,22
2008	345	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	2,97	9,82	10,32	143,14	28,36
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	10,15	8,74	0,00	119,38	0,45
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	9,13	39,23	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,81	0,37	18,02	86,68	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,10	0,17	13,80	65,13	0,00
Итого			820	32,53	35,97	88,27	810,42	46,46
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	205	19,19	25,89	23,59	404,01	11,92
2012	392	ЧАЙ С МАРМЕЛАДОМ	150/10	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00
2008		МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
Итого			465	20,00	26,09	31,46	443,56	49,92
Вечерний чай								
2008		ВАФЛИ	30	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			230	2,19	1,59	50,70	228,27	1,60
Всего				69,29	82,05	222,70	1 922,03	99,03