

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

10 апреля 2024 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	8,41	9,98	32,65	255,17	0,94
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,17	5,25	16,93	137,41	0,78
Итого			380	15,16	23,60	59,70	514,74	1,72
II Завтрак								
2012	401	СНЕЖОК	123	2,70	1,50	6,30	60,00	0,15
Итого			123	2,70	1,50	6,30	60,00	0,15
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,86	4,58	20,19	141,71	6,69
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2012		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,40	10,21	0,34	135,02	0,46
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			725	20,44	19,59	84,47	595,92	7,15
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,78	18,77	1,95	219,94	0,16
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,63	8,62	7,57	127,27	0,10
2008		БАНАН	73	1,10	0,37	15,38	70,31	7,32
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			418	16,71	27,86	39,90	477,52	7,58
Вечерний чай								
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
	ТК№03 0	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			185	0,84	0,99	30,19	134,20	0,80
Всего				55,85	73,54	220,56	1 782,38	17,40