Утверждаю

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

МЕНЮ

10 октября 2023 г.

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	205	10,11	11,30	36,19	287,63	0,78
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	9,29	73,15	0,48
Итого			**415**	**14,22**	**22,46**	**55,60**	**482,94**	**1,26**
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,56
Итого			**180**	**5,04**	**4,50**	**8,12**	**101,72**	**1,26**
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,11	9,53	16,47	180,43	6,70
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,53	4,29	14,89	114,42	31,92
2008	283	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	60/30	9,35	15,12	17,47	242,46	1,40
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,15	0,06	20,44	85,58	1,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,65	0,48	23,36	112,40	0,00
Итого			**785**	**24,09**	**29,48**	**93,33**	**740,49**	**42,62**
Полдник								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	60	3,60	2,80	45,00	148,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,13	0,02	10,77	42,11	2,43
Итого			**255**	**3,73**	**2,82**	**55,77**	**190,11**	**2,43**
Ужин								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/15	15,90	15,79	41,17	373,21	0,22
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	215	15,53	16,00	34,89	348,56	0,15
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,77	11,06	94,08	0,57
Итого			**395**	**19,56**	**19,56**	**52,23**	**467,29**	**0,79**
Всего				**66,64**	**78,82**	**265,05**	**1 982,55**	**48,31**