

Утверждаю

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

# МЕНЮ

10 ноября 2023 г.

3-7 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,12	8,08	34,76	240,88	0,41
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,61	3,13	15,05	107,38	0,07
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>11,73</b>	<b>11,21</b>	<b>58,21</b>	<b>381,86</b>	<b>0,58</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	1,09
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,91</b>	<b>6,52</b>	<b>9,57</b>	<b>122,22</b>	<b>1,09</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,57	3,63	2,14	44,28	4,02
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	80	7,52	6,59	11,77	136,23	0,00
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ (ХАРЧО)	250	12,09	11,16	20,87	232,41	3,48
2012	321	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	150/70	4,27	5,19	23,96	160,99	21,65
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,48	90,24	24,05
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,62	0,48	23,15	111,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>865</b>	<b>28,36</b>	<b>27,17</b>	<b>103,37</b>	<b>775,59</b>	<b>53,20</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	191	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/5	12,72	16,83	43,45	376,59	0,50
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>13,62</b>	<b>17,03</b>	<b>59,95</b>	<b>453,19</b>	<b>60,50</b>
<b>Вечерний чай</b>								
2012		ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	100	7,20	4,57	62,71	317,53	4,92
2012	401	РЯЖЕНКА	200	3,60	2,00	8,40	80,00	0,20
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>10,80</b>	<b>6,57</b>	<b>71,11</b>	<b>397,53</b>	<b>5,12</b>
<b>Всего</b>				<b>70,42</b>	<b>68,50</b>	<b>302,21</b>	<b>2 130,39</b>	<b>120,49</b>