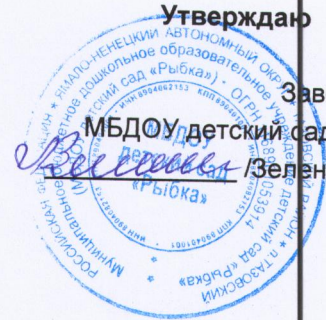


Утверждаю



Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л. Н./

# МЕНЮ

11 января 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,69	10,38	33,23	262,42	0,19
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,58	8,37	10,12	122,16	0,10
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	210	5,39	5,49	17,27	141,86	0,12
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>15,66</b>	<b>24,24</b>	<b>60,62</b>	<b>526,44</b>	<b>1,41</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,11	4,56	49,33	1,67
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,63	5,73	16,77	141,53	6,75
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	55	7,47	2,09	3,55	62,98	0,55
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,77	0,19	26,55	113,35	15,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,77	0,37	17,72	85,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>757</b>	<b>19,34</b>	<b>15,89</b>	<b>94,65</b>	<b>602,94</b>	<b>24,00</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	135	24,53	9,12	67,51	466,00	10,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,70	8,73	8,02	130,25	0,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>29,43</b>	<b>17,95</b>	<b>90,53</b>	<b>656,25</b>	<b>10,10</b>
<b>Вечерний чай</b>								
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
2008		ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>4,62</b>	<b>4,53</b>	<b>43,84</b>	<b>241,99</b>	<b>0,81</b>
<b>Всего</b>				<b>70,05</b>	<b>62,81</b>	<b>309,44</b>	<b>2 113,62</b>	<b>40,78</b>