

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н.

МЕНЮ

11 марта 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,05	9,78	26,65	219,90	0,78
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	9,31	73,25	0,48
Итого			410	10,16	20,94	46,08	415,31	1,26
II Завтрак								
2008	442	СОК	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Обед								
	ТК№00 1	ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,20	6,48	7,95	107,40	5,15
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	19,04	28,10	39,62	487,68	1,32
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,09	111,37	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			715	27,68	35,19	102,43	838,69	8,07
Уплотненный полдник								
2008	260	АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ	200	16,67	20,55	17,92	323,71	8,68
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,79	46,95	9,99
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			523	19,18	21,21	48,95	467,85	19,77
Вечерний чай								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,03	8,84	36,48	245,54	0,09
2008	435	ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Итого			175	8,25	11,72	41,67	310,53	0,90
Всего				66,34	89,33	258,91	2 119,05	31,60