

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н.



МЕНЮ

11 октября 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		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,55	8,91	22,90	194,87	0,70
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,33	3,35	16,12	108,76	0,55
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,29	4,24	22,16	129,75	8,00
Итого			400	10,17	16,50	61,18	433,38	9,25
II Завтрак								
2008		СНЕЖОК	180	6,12	4,50	9,90	109,80	1,25
Итого			180	6,12	4,50	9,90	109,80	1,25
Обед								
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	2,87	4,97	49,99	8,62
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,50	2,40	12,50	90,00	6,00
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	38,50	209,00	0,00
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,40	10,21	0,34	135,02	0,46
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,19	92,72	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			765	23,17	20,56	102,81	688,91	15,08
Полдник								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	60	3,60	2,80	45,00	148,00	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			246	3,60	2,80	53,40	181,60	0,00
Ужин								
2012	451	ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ И ДЖЕМОМ	180	8,18	15,48	66,56	436,02	4,16
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			366	8,18	15,48	74,96	469,62	4,16
Всего				51,24	59,84	302,25	1 883,31	29,76