Утверждаю

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

МЕНЮ

12 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		
Завтрак								
2012	416	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	205	7,42	10,35	21,60	210,85	1,0
2008	2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,35	6,03	11,29	125,93	0,14
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,66	2,87	14,02	93,24	0,49
Итого			**430**	**16,43**	**19,25**	**46,91**	**430,02**	**1,64**
II Завтрак								
2008	442	СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			**200**	**1,00**	**0,20**	**19,80**	**86,00**	**4,00**
Обед								
2012		ИЛИ САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,08	5,56	54,04	8,63
2012	56	СВЕКОЛЬНИК	250	1,77	5,16	13,41	107,76	5,64
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	65	11,68	10,81	6,66	170,46	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	26,94	110,78	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,76	0,23	11,27	54,22	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,93	42,16	0,00
Итого			**710**	**20,33**	**21,07**	**104,91**	**691,38**	**7,24**
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	19,13	14,49	17,85	281,83	0,32
2008		ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,73	61,07	12,99
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,68	4,83	8,70	98,22	0,81
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			**440**	**24,33**	**19,84**	**39,28**	**441,12**	**14,12**
Вечерний чай								
2012		ПИРОГ С БРУСНИКОЙ	80	5,76	3,53	33,97	192,81	1,54
2008	435	ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,73	86,67	1,60
Итого			**195**	**8,98**	**6,41**	**39,16**	**257,80**	**2,35**
Всего				**71,07**	**66,77**	**250,06**	**1 906,32**	**29,35**