

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н.

МЕНЮ

12 февраля 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	8,41	9,98	32,65	255,7	0,94
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,16	5,24	16,92	137,21	0,78
Итого			390	15,91	23,66	64,70	538,23	1,72
II Завтрак								
2008		БАНАН	128	1,92	0,64	26,90	122,98	12,80
Итого			128	1,92	0,64	26,90	122,98	12,80
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,87	4,63	20,18	142,02	6,69
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2012		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	10,33	9,83	0,25	130,97	0,46
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	78	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,48	0,46	22,25	107,08	0,00
Итого			805	21,26	19,32	88,42	613,98	8,15
Уплотненный полдник								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,23	8,70	11,33	145,28	0,10
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	12,77	18,11	5,43	235,75	0,56
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			375	18,20	26,91	31,76	441,03	0,67
Вечерний чай								
2008		ВАФЛИ	50	1,36	1,60	37,49	171,69	0,00
2008		СНЕЖОК	160	5,44	4,00	8,80	97,60	1,12
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			210	6,80	5,60	46,29	269,29	1,12
Всего				64,09	76,13	258,07	1 985,51	24,47