

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

# МЕНЮ

12 марта 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептов	№ 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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,17	7,73	29,92	214,34	0,45
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,69	15,41	90,97	0,06
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>396</b>	<b>7,45</b>	<b>10,42</b>	<b>53,73</b>	<b>338,91</b>	<b>0,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	115	3,22	2,88	5,18	64,98	0,35
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>3,22</b>	<b>2,88</b>	<b>5,18</b>	<b>64,98</b>	<b>0,35</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,31	0,04	0,96	5,37	1,58
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	6,31	7,98	14,55	156,00	10,53
2008	345	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	190	9,78	15,65	10,20	222,21	28,39
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,06	0,06	24,67	99,80	0,60
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
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>20,74</b>	<b>24,18</b>	<b>78,15</b>	<b>615,62</b>	<b>41,10</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	196	ПУДИНГ РИСОВЫЙ	150	16,09	14,46	29,82	316,76	0,27
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,81	47,05	10,01
<b>Итого</b>			<b>443</b>	<b>16,61</b>	<b>14,86</b>	<b>48,15</b>	<b>399,81</b>	<b>11,38</b>
<b>Вечерний чай</b>								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,61	2,82	17,29	113,23	0,05
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,68</b>	<b>3,09</b>	<b>37,07</b>	<b>199,90</b>	<b>1,65</b>
<b>Всего</b>				<b>53,70</b>	<b>55,43</b>	<b>222,28</b>	<b>1 619,22</b>	<b>54,99</b>