

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.Н.

МЕНЮ

12 апреля 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	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	8,67	10,45	31,93	257,36	0,62
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,20	8,34	7,66	110,56	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			430	10,07	18,89	54,59	427,92	0,62
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,34	5,89	8,64	110,34	0,98
Итого			180	5,34	5,89	8,64	110,34	0,98
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2008	84	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	4,28	7,71	77,95	9,00
		ИЛИ КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,40	10,21	0,34	135,02	0,46
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,14	5,44	21,34	147,32	10,38
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,21	0,94	10,68	53,02	14,40
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			680	9,68	11,11	68,20	415,73	34,58
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	17,22	12,58	14,65	243,99	0,19
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Итого			416	17,62	12,98	32,86	324,62	10,20
Вечерний чай								
2008		ЗЕФИР	40	0,32	0,04	31,92	130,40	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			240	1,32	0,24	51,72	216,40	4,00
Всего				44,03	49,11	216,01	1 495,01	50,38