

Утверждаю

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



# МЕНЮ

12 октября 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	416	КАША МАННАЯ	205	7,81	8,16	35,71	246,83	0,62
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	3,43	5,13	25,27	159,77	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,85	3,08	10,04	83,83	0,07
	TKN№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>11,66</b>	<b>11,24</b>	<b>54,15</b>	<b>364,26</b>	<b>0,69</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СНЕЖОК	180	6,12	4,50	9,90	109,80	1,26
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,50
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>6,12</b>	<b>4,50</b>	<b>9,90</b>	<b>109,80</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>								
	TKN№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/10/10	6,53	7,13	12,47	140,20	5,32
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	19,59	28,05	45,82	514,14	1,16
	TKN№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	16,52	71,49	0,32
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (аллергики)	200	0,16	0,16	23,12	95,46	1,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>765</b>	<b>31,63</b>	<b>35,58</b>	<b>103,11</b>	<b>861,28</b>	<b>7,66</b>
<b>Полдник</b>								
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	60	4,61	5,80	30,02	190,53	0,00
	TKN№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>246</b>	<b>4,61</b>	<b>5,80</b>	<b>38,42</b>	<b>224,13</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,59	10,92	6,10	168,69	0,00
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,82	2,79	15,32	98,41	0,47
	TKN№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>22,02</b>	<b>18,55</b>	<b>38,65</b>	<b>409,97</b>	<b>0,47</b>
<b>Всего</b>				<b>76,04</b>	<b>75,67</b>	<b>244,23</b>	<b>1 969,44</b>	<b>10,02</b>