

Утверждаю

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



МЕНЮ

12 декабря 2023 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		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,30	7,63	24,10	195,70	0,95
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,74	8,39	11,17	127,15	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			466	9,04	16,02	43,67	356,45	0,95
II Завтрак								
2008	442	БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Обед								
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	70	1,02	2,85	4,95	50,12	8,71
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	7,20	10,70	13,60	179,56	6,50
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50/25	7,28	8,01	3,99	117,06	0,20
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	4,20	3,57	20,37	127,89	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,28	72,19	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,54	0,21	16,73	78,94	0,00
Итого			790	24,41	25,66	88,22	680,15	15,41
Уплотненный полдник								
2008	265	ПЛОВ СЛАДКИЙ С КУРАГОЙ	180	5,19	6,40	52,97	292,31	0,77
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	9,18	72,72	0,48
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,81	47,08	10,01
Итого			460	8,12	9,59	71,96	412,05	11,26
Вечерний чай								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	60	3,60	2,80	45,00	148,00	0,00
2008		ЙОГУРТ	1	0,02	0,01	0,02	0,37	0,01
2008	442	СОК (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			61	3,62	2,81	45,02	148,37	0,01
Всего				46,69	54,58	269,87	1 693,03	37,63