

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

**МЕНЮ**

13 февраля 2024 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		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	8,31	10,30	30,14	247,35	0,62
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА ВОДЕ (аллергики)	155	3,61	7,14	18,03	150,79	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,63	8,38	10,50	123,99	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			435	10,14	18,78	55,64	431,34	0,62
II Завтрак								
2008		СНЕЖОК	150	5,10	3,75	8,25	91,50	1,05
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			150	5,10	3,75	8,25	91,50	1,05
Обед								
		ТОМАТЫ В С/СОКУ	74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	4,30	7,71	78,18	9,00
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	80	1,21	0,01	4,15	22,92	3,52
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,50	21,36	148,05	10,39
2012	398	КОМПОТ ИЗ КУРГИ	180	0,90	0,05	18,56	79,09	0,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,04	0,27	13,04	62,76	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,11	0,25	20,46	96,55	0,00
Итого			806	12,16	10,38	85,28	487,55	23,20
Уплотненный полдник								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,00	41,67	1,09
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/20	24,90	17,46	29,47	379,29	0,34
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	20,99	95,94	9,99
Итого			452	26,52	17,97	60,46	516,90	11,42
Вечерний чай								
2008		ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
Итого			250	1,40	1,65	58,01	254,41	0,00
Всего				55,32	52,53	267,64	1 781,70	36,29