

Утверждаю

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



МЕНЮ

13 марта 2024 г.

3-7 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	8,41	10,08	32,79	256,73	0,94
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,16	5,24	16,92	137,21	0,78
Итого			380	15,15	23,69	59,83	516,10	1,72
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	1,10
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,86	4,72	20,21	143,07	6,70
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2012		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	14,75	13,95	0,34	186,24	0,65
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,99	0,40	19,13	92,07	0,00
Итого			765	25,14	23,51	87,69	681,79	8,45
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,78	19,00	1,95	222,18	0,16
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,67	8,76	7,64	128,90	0,11
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			345	15,65	27,86	24,59	411,08	0,27
Вечерний чай								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	60	3,60	2,80	45,00	148,00	0,00
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Итого			175	6,82	5,68	50,19	212,99	0,81
Всего				63,76	80,94	242,10	1 907,96	15,25