

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./



# МЕНЮ

13 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	180	8,57	5,39	51,32	289,01	0,70
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,65	3,76	11,05	93,97	0,57
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>13,80</b>	<b>17,52</b>	<b>72,49</b>	<b>505,14</b>	<b>1,27</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		МОЛОКО	180	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,73	86,67	1,50
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>108,00</b>	<b>2,34</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,04	4,58	48,76	1,08
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	9,52	7,97	25,51	212,00	3,82
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,40	10,21	0,34	135,02	0,46
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	9,23	39,63	1,44
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
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>28,84</b>	<b>25,21</b>	<b>86,83</b>	<b>689,45</b>	<b>7,40</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	23	0,64	0,76	17,76	81,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>23</b>	<b>0,64</b>	<b>0,76</b>	<b>17,76</b>	<b>81,35</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,38	17,02	2,20	211,58	0,13
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,24	3,03	6,06	65,08	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>15,62</b>	<b>20,05</b>	<b>16,66</b>	<b>310,26</b>	<b>0,23</b>
<b>Всего</b>				<b>64,12</b>	<b>69,30</b>	<b>202,20</b>	<b>1 694,20</b>	<b>11,24</b>