

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 ноября 2023 г.

1-3 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,89	8,16	21,08	178,22	0,65
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,59	0,13	17,58	76,73	4,14
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,36	2,33	11,99	78,89	0,39
Итого			330	8,84	10,62	50,65	333,84	5,18
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	181	5,34	5,90	8,66	110,58	0,99
Итого			181	5,34	5,90	8,66	110,58	0,99
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,37	2,49	1,38	29,30	2,63
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	200/15	7,99	7,09	15,76	158,78	3,72
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	180	3,67	12,62	35,57	270,89	1,15
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,76	0,05	12,26	53,11	0,24
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			640	16,43	22,73	88,28	624,76	7,74
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	12,07	18,39	2,09	222,25	0,17
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			331	13,65	26,76	20,61	378,01	0,17
Вечерний чай								
2012	480	БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ"	70	8,85	5,97	30,91	213,09	0,12
2012	401	РЯЖЕНКА	180	3,24	1,80	7,56	72,00	0,13
Итого			250	12,09	7,77	38,47	285,09	0,30
Всего				56,35	73,78	206,67	1 732,28	14,38