

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.Н.



# МЕНЮ

13 декабря 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,76	5,98	16,61	140,36	0,73
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,08	8,42	13,46	137,95	0,00
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,39	1,28	7,46	47,51	0,16
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>8,23</b>	<b>15,68</b>	<b>37,53</b>	<b>325,82</b>	<b>0,89</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	95	0,02	0,01	0,03	0,47	0,01
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,47</b>	<b>0,01</b>
<b>Обед</b>								
2012	41	САЛАТ СОЛНЕЧНЫЙ	60	7,21	7,11	4,14	110,02	0,34
2008	98	СУП ПИТАТЕЛЬНЫЙ	250	2,95	2,96	18,84	114,03	6,60
2008	259	ГУЛЯШ	55/50	15,21	35,31	5,71	401,44	0,93
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,62	4,52	38,01	207,14	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	14,78	64,01	0,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,53	0,47	22,61	108,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>798</b>	<b>33,43</b>	<b>50,42</b>	<b>104,09</b>	<b>1 005,42</b>	<b>8,16</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	205	19,59	26,09	23,62	407,39	11,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,88	0,25	12,01	57,79	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>21,47</b>	<b>26,34</b>	<b>44,03</b>	<b>498,78</b>	<b>11,92</b>
<b>Вечерний чай</b>								
	ТК№038	ЧАЙ	180/6/7	0,08	0,00	6,02	24,37	0,02
2012		ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	7,09	4,77	41,55	237,41	0,12
<b>Итого</b>			<b>293</b>	<b>7,17</b>	<b>4,77</b>	<b>47,57</b>	<b>261,78</b>	<b>0,14</b>
<b>Всего</b>				<b>70,32</b>	<b>97,22</b>	<b>233,25</b>	<b>2 092,27</b>	<b>21,12</b>