

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

14 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	416	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,29	10,00	22,26	208 89	0,97
2008	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122 16	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,59	2,79	13,91	91 83	0,48
Итого			415	11,46	21,16	46,29	422 88	1,45
II Завтрак								
2012	401	СНЕЖОК	200	3,60	2,00	8,40	80 00	0,20
Итого			200	3,60	2,00	8,40	80 00	0,20
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,52	4,86	54 33	2,28
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	6,40	4,50	18,60	141 00	6,00
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,18	15,30	72 20	0,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	19,93	18,77	19,18	325 30	9,68
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,05	14,62	63 33	0,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,09	0,14	6,96	33 51	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,25	0,10	8,24	38 91	0,00
Итого			727	32,72	27,26	87,76	728 58	18,25
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	19,33	14,81	30,94	337 92	0,30
2008		ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61 10	13,00
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,38	2,80	18,33	108 33	0,14
Итого			440	22,23	18,13	62,01	507 35	13,44
Вечерний чай								
2012		ПИРОГ С ЯГОДОЙ	80	5,63	3,42	33,13	185 82	0,10
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33 60	0,00
Итого			266	5,63	3,42	41,53	219 42	0,10
Всего				75,64	71,97	245,99	1 958 23	33,44