

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.Н.

МЕНЮ

14 марта 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,30	10,01	22,27	209,00	0,97
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,61	0,12	23,24	100,48	0,10
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,59	2,79	13,90	91,78	0,48
Итого			425	11,50	12,92	59,41	401,26	1,55
II Завтрак								
2008	442	СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	45	0,51	2,12	1,59	27,65	1,74
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	5,73	4,54	18,77	139,10	4,60
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,36	0,19	15,50	73,15	0,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	2,41	3,63	19,18	119,27	9,68
	TKN№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,28	72,19	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,79	0,24	11,49	55,28	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,24	0,10	8,19	38,64	0,00
Итого			723	14,44	10,91	92,00	525,28	16,02
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140	20,22	15,74	32,78	357,33	0,33
2008		ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,55	3,02	19,69	116,38	0,15
Итого			450	23,29	19,28	65,21	534,81	13,48
Вечерний чай								
2012		ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	80	5,76	3,44	48,40	247,50	0,15
2008	435	ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Итого			195	8,98	6,32	53,59	312,49	0,96
Всего				59,21	49,63	290,01	1 859,84	36,01