

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 ноября 2023 г.

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	210	9,98	9,95	59,16	366,65	0,82
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,53	8,37	9,82	120,74	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			426	11,51	18,32	77,38	521,99	0,82
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО	200	5,91	6,52	9,57	122,22	1,09
Итого			200	5,91	6,52	9,57	122,22	1,09
Обед								
1997	71	САЛАТ "ДЕТСКИЙ"	60	0,55	2,95	4,08	45,62	0,88
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/10	2,69	3,76	10,91	88,11	3,66
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО ДОМАШНЕМУ	155	3,08	4,62	24,87	153,56	12,56
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ	80	10,17	8,75	0,00	119,59	0,45
2008	402	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,26	0,12	19,75	82,13	43,34
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,11	0,41	19,92	95,86	0,00
Итого			742	19,86	20,61	79,53	584,87	60,89
Уплотненный полдник								
2008		МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,01	38,01
	ТК№029	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,34	3,41	11,15	89,58	0,57
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	145/15	25,80	18,10	28,52	385,00	0,33
Итого			440	29,94	21,71	47,17	512,59	38,91
Вечерний чай								
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2008	481	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	100	9,65	18,17	53,45	416,67	0,15
Итого			286	9,65	18,17	61,85	450,27	0,15
Всего				76,87	85,33	275,50	2 191,14	101,16