

Утверждаю

Заведующей

МБДОУ, детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

14 декабря 2023 г.

3-7 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,38	7,44	31,05	217,22	0,39
2012	417	КАША ПШЕННАЯ (аллергики)	205	5,18	5,22	31,58	194,02	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,08	3,06	11,71	91,33	0,07
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	156	4,64	5,12	7,52	95,95	0,86
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			346	15,10	15,62	50,28	404,60	1,32
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Обед								
		САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА	52	0,66	0,05	2,49	13,24	42,00
2008	107	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	250	4,62	7,03	9,25	119,27	4,75
2012	321	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	120	3,94	4,47	21,67	144,02	19,49
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9,95	2,59	5,24	84,02	0,59
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,06	0,06	24,66	99,73	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,54	0,21	16,73	78,94	0,00
Итого			742	23,54	14,64	91,34	593,61	67,43
Уплотненный полдник								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	170	27,92	23,52	32,44	458,91	0,33
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,93	2,90	15,50	100,47	0,48
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	20,98	95,92	9,99
Итого			450	32,35	26,92	68,92	655,30	10,80
Вечерний чай								
2008		МАРМЕЛАД	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК № 018	ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
2008	442	СОК (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			185	4,34	4,20	36,11	206,59	0,81
Всего				78,55	64,26	251,84	1 924,99	81,17