

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зелелина Л.Н.

МЕНЮ

15 января 2024 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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	8,35	9,98	32,65	255,06	0,92
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,77	8,39	11,37	128,08	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,13	5,23	16,91	136,98	0,78
Итого			380	15,25	23,60	60,93	520,07	1,70
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,85	4,55	20,18	141,39	6,69
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2012		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,41	10,21	0,34	135,06	0,46
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,54	0,47	22,64	108,94	0,00
Итого			793	21,00	19,63	88,02	612,80	7,15
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,78	18,98	1,95	221,99	0,16
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,97	4,98
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,85	8,78	8,73	134,24	0,11
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			395	16,23	27,91	26,92	423,20	5,25
Вечерний чай								
2008		ВАФЛИ	50	1,36	1,60	37,49	171,69	0,00
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Итого			165	4,58	4,48	42,68	236,68	0,81
Всего				58,06	75,82	238,35	1 878,75	18,91