

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.Н./

# МЕНЮ

15 февраля 2024 г.

3-7 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	205	9,48	11,96	29,98	266,72	0,94
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА ВОДЕ (аллергики)	155	4,87	6,61	21,98	166,68	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,60	4,58	13,98	120,42	0,10
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	13,78	91,08	0,47
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/7	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>17,61</b>	<b>19,33</b>	<b>57,74</b>	<b>478,22</b>	<b>1,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	СНЕЖОК	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40
2008	442	СОК (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,80</b>	<b>5,00</b>	<b>11,00</b>	<b>122,00</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	5,10
2008	256	ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	12,95	7,42	0,26	135,60	9,97
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	3,69	0,49	23,62	113,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>671</b>	<b>13,27</b>	<b>13,39</b>	<b>91,86</b>	<b>544,54</b>	<b>6,10</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,28	10,21	23,98	221,97	0,06
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,65	3,76	11,00	93,72	0,57
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>12,33</b>	<b>14,37</b>	<b>44,78</b>	<b>362,68</b>	<b>10,63</b>
<b>Вечерний чай</b>								
2012		ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	7,63	4,32	46,08	253,56	2,52
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>286</b>	<b>7,63</b>	<b>4,32</b>	<b>54,48</b>	<b>287,16</b>	<b>2,52</b>
<b>Всего</b>				<b>57,64</b>	<b>56,41</b>	<b>259,86</b>	<b>1 794,60</b>	<b>22,16</b>