

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н.



МЕНЮ

15 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	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	7,72	10,19	26,02	227,65	0,68
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,20	8,34	7,67	110,63	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			430	9,12	18,63	48,69	398,28	0,68
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Итого			115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Обед								
		ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,80	4,10	7,60	80,00	22,00
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	85	1,21	0,01	4,15	22,92	3,52
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,21	5,57	21,45	149,24	10,39
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,33	93,23	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			782	11,50	10,13	84,30	477,63	35,91
Уплотненный полдник								
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	26,07	10,98	22,58	320,63	18,60
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	105	1,35	5,19	8,61	87,56	4,46
	ТК№03 0	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			460	27,42	16,17	38,19	436,19	23,86
Вечерний чай								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			250	3,95	2,55	57,30	269,00	4,00
Всего				55,21	50,36	233,67	1 646,14	65,26