

Утверждаю



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

# МЕНЮ

15 ноября 2023 г.

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	10,02	13,14	35,78	302,92	1,09
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,18	5,25	16,93	137,44	0,08
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>16,78</b>	<b>26,76</b>	<b>62,83</b>	<b>562,52</b>	<b>1,17</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	МОЛОКО	180	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>108,00</b>	<b>2,34</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,88	6,35	5,76	83,79	2,09
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,69	4,62	19,91	140,28	6,59
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	6,92	38,76	251,47	0,00
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	15,36	7,42	7,10	156,53	0,33
2008	402	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,31	0,14	23,71	98,56	52,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,99	0,40	19,12	91,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>785</b>	<b>32,77</b>	<b>25,85</b>	<b>114,36</b>	<b>822,62</b>	<b>61,11</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ДЖЕМОМ	120	19,36	13,19	25,19	298,52	3,40
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	16,99	109,19	0,32
2012	391	ЧАЙ(аллергики)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,09	42,93	59,00
2008		МАНДАРИН (аллергики)	100	0,80	0,20	7,50	38,02	38,02
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>23,40</b>	<b>16,49</b>	<b>50,27</b>	<b>450,64</b>	<b>63,32</b>
<b>Вечерний чай</b>								
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК № 018	МАРМЕЛАД	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>226</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,40</b>	<b>34,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>78,17</b>	<b>74,86</b>	<b>244,32</b>	<b>1 977,78</b>	<b>129,44</b>