Утверждаю

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

МЕНЮ

15 декабря 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		
Завтрак								
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	180	7,51	9,81	42,60	289,87	0,70
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,73	9,80	11,11	139,55	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,79	11,28	82,03	0,47
Итого			**395**	**12,01**	**22,40**	**64,99**	**511,45**	**1,17**
II Завтрак								
2008		БАНАН	150	2,25	0,75	31,49	143,94	14,99
Итого			**150**	**2,25**	**0,75**	**31,49**	**143,94**	**14,99**
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,68	4,82	22,00	146,19	4,60
2012	276	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	22,45	21,69	12,70	336,17	6,74
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,15	0,06	20,44	85,59	1,81
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,54	0,47	22,64	108,94	0,00
Итого			**743**	**30,12**	**27,04**	**78,48**	**682,09**	**13,95**
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	13,05	18,91	2,60	233,01	0,22
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,69	3,10	8,78	78,28	0,07
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			**451**	**17,14**	**22,41**	**29,58**	**391,91**	**10,29**
Вечерний чай								
2012	488	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	95	9,02	16,29	52,31	392,69	0,05
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	99	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008	442	СОК (аллергики)	200	1,07	0,27	19,73	86,67	1,60
Итого			**194**	**11,82**	**18,79**	**56,81**	**449,19**	**0,35**
Всего				**73,34**	**91,39**	**261,35**	**2 178,58**	**40,75**