

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 февраля 2024 г.

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,35	7,51	23,98	194,43	0,96
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,52	9,15	9,77	127,58	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	13,78	91,08	0,47
Итого			465	11,40	19,45	47,53	413,09	1,43
II Завтрак								
2012	401	СНЕЖОК	185	3,60	2,00	8,40	80,00	0,20
Итого			185	3,60	2,00	8,40	80,00	0,20
Обед								
		ТОМАТЫ В С/СОКУ	67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	98	СУП ПИТАТЕЛЬНЫЙ	250	6,52	5,92	20,46	161,82	7,09
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	50/25	7,60	8,80	5,61	132,12	0,20
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	5,76	23,03	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,84	0,25	11,81	56,82	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,78	0,23	18,28	86,27	0,00
Итого			786	22,74	18,60	81,32	581,86	7,29
Уплотненный полдник								
2012	449	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	125	6,98	12,38	45,08	319,51	0,08
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	9,18	72,72	0,48
2008		ЯБЛОКО	151	0,61	0,61	14,84	71,16	15,14
2008		БАНАН (аллергики)	140	2,10	0,70	29,40	134,40	14,00
Итого			456	10,12	15,78	69,10	463,39	15,70
Вечерний чай								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	60	3,60	2,80	45,00	148,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,56
Итого			260	4,67	3,07	64,78	234,67	1,56
Всего				52,53	58,90	271,13	1 773,01	26,18