

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 октября 2023 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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	9,77	11,53	37,93	295,90	1,09
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			391	11,35	19,90	56,45	451,66	1,09
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	186	5,40	3,00	7,20	55,80	1,80
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,56
Итого			186	5,40	3,00	7,20	55,80	1,80
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА	60	0,60	2,94	5,13	49,46	37,91
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,84	4,59	20,18	141,67	6,69
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,40	9,60	5,90	163,00	13,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,99	0,40	19,12	92,00	0,00
Итого			785	24,03	21,93	95,19	673,54	57,60
Полдник								
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,73	2,41	39,24	205,58	0,15
Итого			263	6,85	2,41	47,76	241,58	1,25
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	23,45	16,23	25,79	347,46	0,31
2008		ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,79	61,34	13,05
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	195	3,93	4,04	11,99	101,25	0,61
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			470	27,90	20,79	50,57	510,05	13,97
Всего			470	75,53	68,03	257,17	1 932,58	75,71