

Утверждаю

Заведующий

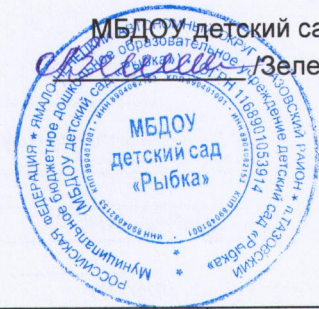
МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

16 ноября 2023 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	416	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,30	10,09	22,27	209,80	0,97
2008	2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,17	6,02	10,04	120,16	0,14
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,79	13,91	91,83	0,48
Итого			425	16,06	18,90	46,22	421,79	1,59
II Завтрак								
2008	442	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60
Итого			200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10/7	5,44	8,79	11,84	148,70	6,30
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	2,41	3,67	19,19	119,71	9,68
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,48	90,19	23,97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,09	0,14	6,96	33,51	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,25	0,10	8,24	38,91	0,00
Итого			729	10,48	12,82	67,71	431,02	39,95
Уплотненный полдник								
2008		МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	37,99	37,99
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,27	1,06	3,17	27,51	0,18
2008	191	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗЮМОМ	130/5	6,89	12,15	33,24	269,83	0,55
Итого			415	8,96	13,41	43,91	335,33	38,72
Вечерний чай								
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2012	480	БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ"	60	5,98	2,86	29,75	168,90	0,11
Итого			246	5,98	2,86	38,15	202,50	0,11
Всего				47,28	52,99	204,39	1 498,64	81,97