

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Рыбка"
_____ /Зеленина Л.Н./**МЕНЮ**
17 января 2024 г.

3-7 лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	8,68	10,39	31,95	256,76	0,62
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,19	8,34	7,61	110,32	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			430	10,07	18,83	54,56	427,08	0,62
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20
Итого			200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20
Обед								
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	2,90	4,99	50,28	8,61
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,80	4,10	7,60	80,00	22,00
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	80	21,23	6,36	4,14	159,70	3,89
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,42	21,35	147,38	10,38
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,09	88,12	78,94
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			780	32,99	19,47	83,94	657,72	123,82
Уплотненный полдник								
2008	451	КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ	100	12,81	5,22	33,62	232,68	0,70
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,80	2,99	5,14	51,14	2,65
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,00	41,73	1,14
Итого			357	13,73	8,22	48,76	325,55	4,49
Вечерний чай								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			250	3,95	2,55	57,30	269,00	4,00
Всего				70,74	55,47	261,56	1 853,35	134,13