

Утверждаю

Заместитель заведующего

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Чудинова И.В./



МЕНЮ

17 апреля 2024 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,77	6,07	16,62	141,20	0,73
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,53	2,52	9,23	70,69	0,36
Итого			410	8,88	16,96	35,97	334,05	1,09
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	150	4,19	3,74	6,74	84,48	1,05
Итого			150	4,19	3,74	6,74	84,48	1,05
Обед								
2012	41	САЛАТ СОЛНЕЧНЫЙ	5	7,21	7,11	4,25	110,45	0,34
2008	98	СУП ПИТАТЕЛЬНЫЙ	250	2,98	3,05	18,95	115,36	6,60
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	65	9,33	8,97	6,22	142,98	0,34
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	38,50	209,00	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	14,76	63,95	0,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			705	27,77	24,26	105,99	753,92	7,57
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	3,32	6,89	23,62	169,95	11,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			416	5,31	7,15	44,74	264,74	11,92
Вечерний чай								
	ТК№038	ЧАЙ	180/6/7	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
2012		ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	6,54	3,80	59,60	298,47	0,06
Итого			293	6,62	3,80	65,57	322,65	0,08
Всего				52,77	55,91	259,01	1 759,84	21,71