Утверждаю

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

# МЕНЮ

**17 октября 2023 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** | | | | | | | | |
| 2008 | 112 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 7,35 | 7,63 | 24,13 | 196,12 | 0,96 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) | 170 | 5,44 | 16,63 | 34,35 | 309,05 | 0,00 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,58 | 8,37 | 10,12 | 122,16 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| **Итого** | | | **466** | **8,93** | **16,00** | **42,65** | **352,28** | **0,96** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | | ГРУШИ | 130 | 0,52 | 0,39 | 13,40 | 61,12 | 6,50 |
| **Итого** | | | **130** | **0,52** | **0,39** | **13,40** | **61,12** | **6,50** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,20 | 2,99 | 6,46 | 58,10 | 32,22 |
| 2008 | 93 | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 250 | 9,48 | 7,27 | 25,59 | 205,81 | 5,76 |
| 2012 | 125 | КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 155 | 3,08 | 4,62 | 24,85 | 153,49 | 12,56 |
| | | КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ | 80 | 10,40 | 10,20 | 0,34 | 134,99 | 0,46 |
| | ТК№045 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,40 | 0,09 | 17,29 | 72,28 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,00 |
| **Итого** | | | **775** | **27,88** | **25,61** | **95,73** | **726,65** | **51,00** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | ТК№019 | ПРЯНИКИ | 60 | 3,60 | 2,80 | 45,00 | 148,00 | 0,00 |
| 2008 | | КЕФИР | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,40 | 1,26 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) | 200 | 1,07 | 0,27 | 19,78 | 86,67 | 1,60 |
| **Итого** | | | **240** | **8,82** | **7,30** | **52,20** | **243,40** | **1,26** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2012 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 155 | 6,24 | 8,51 | 18,85 | 177,70 | 0,04 |
| | ТК№029 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,68 | 3,78 | 10,10 | 90,38 | 0,57 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,79 | 46,96 | 9,99 |
| **Итого** | | | **435** | **10,32** | **12,69** | **38,74** | **315,04** | **10,60** |
| **Всего** | | | | **56,47** | **61,99** | **242,72** | **1 698,49** | **70,32** |