

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.Н.

МЕНЮ

17 ноября 2023 г.

3-7 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	7,45	7,89	24,10	198,72	0,96
2012	417	КАША ПШЕННАЯ (аллергики)	155	3,89	4,92	23,70	154,58	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	9,03	16,26	42,62	354,88	0,96
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,82	2,96	5,05	50,61	8,52
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	4,61	3,17	25,59	149,45	5,76
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	10,16	8,75	0,00	119,52	0,45
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2,52	0,15	40,23	174,44	0,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,13	0,00
Итого			785	25,35	20,11	131,88	812,20	15,53
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,39	21,15	2,75	263,13	0,22
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	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			366	16,97	29,52	21,27	418,89	0,22
Вечерний чай								
2008		ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,00
2008	435	СНЕЖОК	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40
Итого			260	10,34	7,82	56,00	341,60	1,40
Всего				62,66	73,90	271,36	2 010,99	19,71