

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

18 января 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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,36	11,94	29,90	265,71	0,92
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,16	4,66	17,56	137,71	0,11
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,79	15,36	98,61	0,47
Итого			430	18,35	19,39	62,82	502,03	1,50
II Завтрак								
2012	401	апельсин	200	1,80	0,40	16,21	86,05	120,07
Итого			200	1,80	0,40	16,21	86,05	120,07
Обед								
	ТК№017	САЛАТ ИЗ ТБОЛГАРСКОГО ПЕРЦАМ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ	200/10/5	4,08	5,84	7,71	100,15	5,18
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	15,28	19,14	5,92	256,91	0,95
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,20	0,09	22,24	91,41	34,42
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,41	0,45	21,84	105,07	0,00
Итого			767	26,57	30,12	95,41	759,54	40,55
Уплотненный полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,80	10,34	27,39	239,08	0,06
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	3,76	11,12	94,25	0,57
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			480	12,86	14,50	48,31	380,34	10,63
Вечерний чай								
2012		зефир	60	0,47	0,06	46,44	189,73	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			246	0,47	0,06	54,84	223,33	0,00
Всего				60,05	64,47	277,59	1 951,29	172,75