

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.И./

МЕНЮ

18 марта 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептов	№ 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	205	9,49	12,03	30,11	267,88	0,94
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,52	4,61	13,38	117,93	0,11
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	13,78	91,08	0,47
Итого			425	17,54	19,43	57,27	476,89	1,52
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ	200	5,59	4,99	9,01	112,37	1,40
Итого			200	5,59	4,99	9,01	112,37	1,40
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	65	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/7	5,60	8,30	10,30	141,00	5,10
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	15,25	19,01	5,72	254,93	0,93
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,27	4,63	37,73	213,77	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			787	30,14	32,42	97,30	805,79	7,03
Уплотненный полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,24	10,15	23,98	221,33	0,00
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,64	3,76	11,10	94,07	0,57
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Итого			480	12,28	14,31	44,89	362,43	10,64
Вечерний чай								
2012		ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	7,67	4,38	46,29	255,29	2,52
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			286	7,67	4,38	54,69	288,89	2,52
Всего				73,22	75,53	263,16	2 046,87	23,11