

Утверждаю

Заместитель заведующего
МБДОУ детский сад "Рыбка"
Чудинова И.В.



МЕНЮ

18 апреля 2024 г.

1-3 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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	8,41	10,77	33,63	266,29	0,94
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,16	5,24	16,92	137,21	0,78
Итого			380	15,15	24,38	60,67	525,66	1,72
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,23	0,00	0,53	3,90	0,60
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,99	3,46	16,14	111,91	5,36
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2012		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,40	10,21	0,34	135,02	0,46
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,05	0,40	19,50	93,82	0,00
	ТК №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,600	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			726	21,37	19,07	91,67	624,46	6,42
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,78	20,52	1,96	235,91	0,16
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	24	0,19	0,02	0,60	3,38	2,42
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,73	9,48	8,08	137,37	0,11
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			355	15,70	30,02	19,04	410,26	2,69
Вечерний чай								
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		ЙОГУРТ ИЛИ СОК	160	5,17	1,93	80,45	359,67	6,72
Итого			190	6,01	2,92	103,64	465,87	6,72
Всего				59,23	76,59	294,82	2 112,25	21,55