

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

# МЕНЮ

18 октября 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	416	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,29	10,00	22,26	208,89	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,17	6,02	10,04	120,16	0,4
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,79	13,91	91,83	0,8
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>16,05</b>	<b>18,81</b>	<b>46,21</b>	<b>420,88</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	МОЛОКО	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>120,00</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,0
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	9,37	7,67	18,75	181,69	4,0
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,18	15,30	72,20	0,0
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	19,91	18,76	19,18	325,09	9,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,12	27,28	111,32	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,81	0,24	11,61	55,84	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,84	0,07	5,49	25,93	0,0
<b>Итого</b>			<b>743</b>	<b>34,80</b>	<b>27,04</b>	<b>98,49</b>	<b>778,57</b>	<b>16,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,6
2012	480	БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ"	60	5,95	2,71	29,62	167,03	0,2
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>11,17</b>	<b>7,21</b>	<b>36,82</b>	<b>262,43</b>	<b>1,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,73	61,07	12,9
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,27	1,06	3,16	27,50	0,8
2008	191	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ФРУТАМИ	130/5	6,90	12,17	32,13	265,54	0,2
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>8,69</b>	<b>13,75</b>	<b>48,02</b>	<b>354,11</b>	<b>13,9</b>
<b>Всего</b>				<b>76,51</b>	<b>73,21</b>	<b>238,94</b>	<b>1 935,99</b>	<b>35,4</b>