

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"  
Зеленина Л.Н.



# МЕНЮ

18 декабря 2023 г.

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,43	10,23	27,32	228,25	0,88
2008	190	КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ (аллергики)	150	1,45	3,49	15,10	97,66	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,72	3,00	9,48	76,60	0,51
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>10,73</b>	<b>21,60</b>	<b>46,92</b>	<b>427,01</b>	<b>1,38</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	БАНАН	150	2,25	0,75	31,51	144,04	15,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,51</b>	<b>144,04</b>	<b>15,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№00 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,30	5,61	8,18	101,46	5,82
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	19,05	27,98	39,61	486,64	1,32
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,44	61,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,54	0,21	16,73	78,94	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>27,66</b>	<b>34,03</b>	<b>91,26</b>	<b>783,16</b>	<b>7,14</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,26	10,18	23,98	221,68	0,06
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,69	70,43	14,99
	ТК№038	ЧАЙ	180/6/7	0,04	0,00	5,84	23,49	0,01
<b>Итого</b>			<b>543</b>	<b>8,90</b>	<b>10,78</b>	<b>44,51</b>	<b>315,60</b>	<b>15,06</b>
<b>Вечерний чай</b>								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	65	5,34	8,89	39,26	258,46	0,10
2008	435	ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
2008	442	СОК (аллергики)	200	1,07	0,27	19,73	86,67	1,60
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>8,56</b>	<b>11,77</b>	<b>44,45</b>	<b>323,45</b>	<b>0,91</b>
<b>Всего</b>				<b>58,10</b>	<b>78,93</b>	<b>258,65</b>	<b>1 993,26</b>	<b>39,47</b>