

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

19 января 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,35	7,59	24,08	195,56	0,95
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	1,05
2012	2	БУТЕРБРОД С маслом	30	1,28	9,27	8,12	120,99	0,00
Итого			480	14,54	23,38	41,77	438,77	2,05
II Завтрак								
2008	442	СОК	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,87	31,61	1,15
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	7,00	9,59	13,33	167,61	6,50
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50/25	7,49	7,93	5,43	122,77	0,20
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,29	72,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			775	23,90	21,52	90,09	648,31	7,85
Уплотненный полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	135	23,46	15,02	18,76	308,67	0,25
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	9,29	73,15	0,48
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Итого			415	26,39	18,21	37,85	428,80	10,73
Вечерний чай								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	60	3,60	2,80	45,00	148,00	0,00
2008		ЙОГУРТ	115	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			175	3,60	2,80	45,00	148,00	0,00
Всего				69,50	66,18	234,49	1 750,55	22,23