

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Рыбка"
/Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

19 марта 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,35	7,63	24,13	196,12	0,16
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,49	0,12	16,80	74,22	0,16
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22	1,09
Итого			485	14,75	14,27	50,50	392,56	2,41
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								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,61	4,00
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	3,04	6,70	14,89	132,14	7,84
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ОЛЕНИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50/25	0,77	3,05	5,67	53,40	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	17,17	71,75	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,75	0,22	18,06	85,26	0,00
Итого			773	14,06	13,87	93,99	555,62	12,05
Уплотненный полдник								
2012	449	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	125	5,52	10,68	34,51	256,03	0,00
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	9,31	73,22	0,48
2008		ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	59,99
Итого			280	3,43	2,99	17,41	116,22	60,47
Вечерний чай								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	60	3,60	2,80	45,00	148,00	0,00
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Итого			175	6,82	5,68	50,19	212,99	0,81
Всего				40,13	37,08	231,87	1 364,06	77,04