

Утверждаю

Заместитель заведующего

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Чудинова И.В./

МЕНЮ

19 апреля 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	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	155	5,84	6,66	30,86	206,00	0,31
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,10	3,09	11,71	91,62	0,07
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			376	9,94	9,75	50,97	331,22	0,44
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	179	5,30	5,84	8,58	109,55	0,98
Итого			179	5,30	5,84	8,58	109,55	0,98
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,11	2,87	0,60	28,67	0,30
2008	107	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	245	3,10	4,51	22,00	141,62	4,63
2012	321	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	120	3,92	4,34	21,63	142,61	19,50
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	55	9,49	8,88	1,05	122,25	0,67
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	23,15	92,58	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,54	0,21	16,73	78,94	0,00
Итого			726	21,37	21,10	99,29	674,66	25,10
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СМАЛИНОВЫ ВАРЕНЬЕМ	150	24,13	16,50	17,64	320,49	0,27
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	13,78	91,08	0,47
2008		ЯБЛОКО	215	2,02	0,76	24,35	124,29	54,48
Итого			545	28,68	20,05	55,77	535,86	55,22
Вечерний чай								
	ТК № 018	ЗЕФИР	37	0,29	0,04	29,26	119,53	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			237	1,36	0,31	49,04	206,20	1,60
Всего				66,65	57,05	263,65	1 857,49	83,34