

Утверждаю

Заведующий

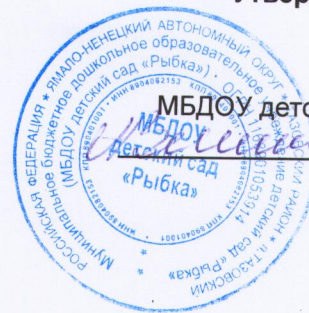
МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

19 октября 2023 г.

1-3 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,39	8,58	10,80	138,89	0,76
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,65	4,27	21,02	127,36	6,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			406	6,04	12,85	40,22	299,85	6,76
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	188	5,45	3,03	7,27	56,36	1,82
Итого			188	5,45	3,03	7,27	56,36	1,82
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	4,12	5,20	7,83	94,76	3,60
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ (ХАРЧО)	200	7,22	7,16	12,36	142,65	2,42
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	65	8,33	3,55	3,66	80,07	0,71
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	4,95	17,15	123,50	8,34
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,39	0,09	16,01	67,05	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			675	26,86	21,40	84,78	640,27	15,07
Полдник								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	40	2,40	1,87	30,00	98,67	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			232	2,52	1,87	38,52	134,67	1,10
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	115/15	21,53	14,66	22,46	311,74	0,27
2008		ГРУШИ	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,68	3,78	10,10	90,38	0,57
Итого			409	25,61	18,74	42,76	448,65	5,79
Всего				66,48	57,89	213,55	1 579,80	30,54