

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./



МЕНЮ

19 декабря 2023 г.

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,34	9,18	32,00	240,85	0,66
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			396	8,92	17,55	50,52	396,61	0,66
II Завтрак								
	ТК№005	КЕФИР	197	5,92	1,97	7,89	78,91	1,38
Итого			197	5,92	1,97	7,89	78,91	1,38
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	4,66	5,88	8,85	107,09	4,07
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	8,99	8,18	33,48	244,61	9,34
2008	345	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	9,80	15,69	10,35	223,31	28,38
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,06	0,06	24,75	100,08	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,38	0,32	15,26	73,43	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			726	28,18	30,32	107,74	819,57	42,39
Уплотненный полдник								
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,48	15,00
2008	451	КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ	110	9,82	21,31	21,06	315,07	0,47
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	115	2,08	8,19	10,15	123,75	5,49
Итого			561	12,50	30,10	54,31	542,90	20,96
Вечерний чай								
		КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	85	4,00	21,03	60,61	448,32	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			285	5,07	21,30	80,39	534,99	1,60
Всего				60,59	101,24	300,85	2 372,98	66,99