

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н.



МЕНЮ

20 февраля 2024 г.

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	7,65	8,73	32,92	241,68	0,62
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,21	3,08	12,55	95,28	0,07
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,44	4,91	7,21	91,96	0,82
Итого			340	16,30	16,72	52,68	428,92	1,51
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ	118	3,31	2,95	5,33	66,74	0,83
Итого			118	3,31	2,95	5,33	66,74	0,83
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	0,35	3,44	1,38	37,65	1,60
2008	107	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	260	4,73	7,05	9,52	121,19	5,06
2012	321	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	120	3,92	4,45	21,63	143,58	19,48
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	0,89	2,34	1,54	30,76	0,95
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
Итого			795	14,55	17,76	87,58	570,35	27,09
Уплотненный полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	20,61	14,87	21,85	307,44	0,28
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	13,78	91,08	0,47
2008		МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,51	38,03	38,03
Итого			400	23,94	17,86	43,14	436,55	38,78
Вечерний чай								
	TK № 018	ВПАЙФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			240	2,19	1,59	50,70	228,27	1,60
Всего				60,29	56,88	239,43	1 730,83	69,81