

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н.

# МЕНЮ

20 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,48	5,86	16,02	135,66	0,68
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,71	8,55	24,17	188,47	0,00
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,67	2,82	22,26	125,68	0,12
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>10,86</b>	<b>17,23</b>	<b>62,45</b>	<b>449,81</b>	<b>0,80</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>3,22</b>	<b>2,88</b>	<b>5,19</b>	<b>64,99</b>	<b>0,81</b>
<b>Обед</b>								
		САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА	76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	98	СУП ПИТАТЕЛЬНЫЙ	250	2,96	3,07	18,85	115,07	6,61
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	10,88	11,37	3,52	160,16	0,95
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ФАСОЛЬЮ СТРУЧКОВОЙ	150	3,63	4,63	38,10	208,65	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,05	14,72	63,71	0,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,37	0,45	21,58	103,83	0,00
<b>Итого</b>			<b>767</b>	<b>21,74</b>	<b>19,57</b>	<b>96,77</b>	<b>651,42</b>	<b>7,85</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	205	3,97	7,71	23,67	180,22	11,93
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>5,82</b>	<b>7,96</b>	<b>43,94</b>	<b>270,93</b>	<b>11,93</b>
<b>Вечерний чай</b>								
2012		ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	7,05	4,24	60,44	307,98	0,17
	ТК№038	ЧАЙ	180/6/7	0,08	0,00	6,03	24,39	0,02
<b>Итого</b>			<b>293</b>	<b>7,13</b>	<b>4,24</b>	<b>66,47</b>	<b>332,37</b>	<b>0,19</b>
<b>Всего</b>				<b>48,77</b>	<b>51,88</b>	<b>274,82</b>	<b>1 769,52</b>	<b>21,58</b>