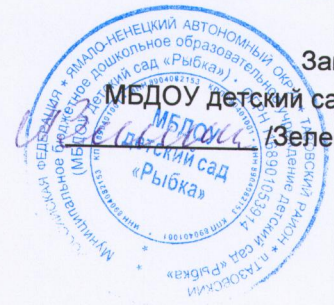


Утверждаю



Заведующий
МБДОУ детский сад "Рыбка"
Зеленина Л.Н.

МЕНЮ

20 октября 2023 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		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	8,67	10,48	31,91	257,51	0,62
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	205	5,40	6,72	27,02	189,93	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,19	8,34	7,61	110,32	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			430	10,06	18,92	54,52	427,83	0,62
II Завтрак								
2008		КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
Обед								
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	2,85	4,96	49,74	8,62
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,80	4,10	7,60	80,00	22,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,60	4,80	31,90	194,00	0,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,44	13,21	7,06	196,78	0,28
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	14,66	63,57	0,29
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (аллергики)	200	0,16	0,16	28,00	115,00	1,60
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			785	26,96	25,46	93,95	716,33	31,19
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			243	3,07	2,35	46,02	219,00	1,10
Ужин								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,79	3,53	7,13	76,07	0,08
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10/7	0,06	0,00	9,80	39,40	0,01
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,44	19,92	2,56	247,46	0,21
Итого			372	18,29	23,45	19,49	362,93	0,30
Всего				64,18	75,18	221,98	1 832,09	34,61