

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
20 ноября 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,12	6,40	17,17	151,94	0,7
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	4,62	5,21	23,24	158,00	0,0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,0
Итого			416	7,70	14,77	35,69	308,10	0,7
II Завтрак								
2008		МАНДАРИНЫ	100	0,80	0,20	7,50	38,02	38,02
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,6
Итого			100	0,80	0,20	7,50	38,02	38,02
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,17	2,54	0,68	26,24	0,7
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,75	4,56	15,04	116,53	5,4
2012	277	ГУЛЯШ	70/70	0,85	3,93	4,97	59,07	0,9
2008	323	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,81	5,68	45,96	265,96	0,0
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	150	0,08	0,03	5,38	23,45	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,0
Итого			760	15,98	17,18	93,23	593,23	7,9
Уплотненный полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	145/15	25,82	18,06	28,38	384,25	0,3
2008	192	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ (аллергики)	130/5	4,14	9,77	26,63	209,99	0,0
	ТК№029	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,35	3,41	11,21	89,83	0,5
Итого			340	29,17	21,47	39,59	474,08	0,9
Вечерний чай								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	50	3,00	2,33	37,50	123,33	0,0
2008	435	МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,4
Итого			250	9,80	7,33	48,50	245,33	1,4
Всего				63,45	60,95	224,51	1 658,76	49,0