

Утверждаю

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



# МЕНЮ

20 декабря 2023 г.

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	8,98	10,68	33,68	268,15	1,04
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,08	8,42	13,46	137,95	0,00
2008	433	ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	215	5,08	5,17	19,31	145,38	0,87
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>16,14</b>	<b>24,27</b>	<b>66,45</b>	<b>551,48</b>	<b>1,91</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	140	0,56	0,56	13,72	65,81	14,00
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,72</b>	<b>65,81</b>	<b>14,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	70	1,01	0,05	1,38	11,34	5,86
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,32	4,95	20,18	146,94	6,71
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2012		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	95	12,85	12,32	0,34	163,92	0,57
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,70	0,36	17,27	83,07	0,00
<b>Итого</b>			<b>806</b>	<b>24,08</b>	<b>22,08</b>	<b>84,03</b>	<b>632,68</b>	<b>13,14</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	449	ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	10,74	14,04	53,51	387,01	0,46
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,01	96,05	10,01
<b>Итого</b>			<b>486</b>	<b>12,24</b>	<b>14,54</b>	<b>82,92</b>	<b>516,66</b>	<b>10,47</b>
<b>Вечерний чай</b>								
2008		ЗЕФИР	50	0,40	0,05	39,90	163,00	0,00
2008		ЙОГУРТ	150	4,21	3,76	6,78	84,98	1,05
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>4,61</b>	<b>3,81</b>	<b>46,68</b>	<b>247,98</b>	<b>1,05</b>
<b>Всего</b>				<b>57,63</b>	<b>65,26</b>	<b>293,80</b>	<b>2 014,61</b>	<b>40,57</b>