

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л. Н.

МЕНЮ

21 февраля 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	180	7,53	9,78	42,57	289,57	0,70
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,89	10,63	12,12	151,80	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	9,95	75,76	0,47
Итого			400	11,95	23,20	64,64	517,13	1,67
II Завтрак								
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	115	3,22	2,88	5,18	64,98	0,35
Итого			115	3,22	2,88	5,18	64,98	0,35
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	26	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	6,66	8,82	22,35	195,57	4,73
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	19,06	27,99	39,61	486,70	1,32
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00
Итого			736	29,99	37,34	107,45	887,26	6,85
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУШЕННЫМ МОЛОКОМ	135	19,28	14,86	33,56	348,71	0,30
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (аллергики)	205	8,31	11,36	25,12	237,08	0,65
2008		МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,02	38,02
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			421	20,08	15,06	49,46	420,83	38,97
Вечерний чай								
2012	488	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	100	9,70	16,83	52,48	400,96	0,35
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	115	3,22	2,88	5,18	64,98	0,35
2008	442	СОК (аллергики)	200	1,07	0,27	19,73	86,67	1,50
Итого			215	12,92	19,71	57,66	465,94	0,80
Всего				78,16	98,19	284,39	2 355,64	47,95