

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.Н. /



# МЕНЮ

21 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,29	7,33	30,79	214,81	0,38
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,87	3,10	10,04	84,09	0,07
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,44	4,90	7,20	91,90	0,82
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>14,60</b>	<b>15,33</b>	<b>48,03</b>	<b>390,80</b>	<b>1,27</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	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	60	0,76	0,06	2,85	15,13	48,00
2008	107	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	245	4,58	7,10	9,17	119,40	4,64
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	12,36	13,40	9,96	209,60	0,68
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЛЕЧО	150	3,52	4,29	14,70	113,56	31,67
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	23,18	92,69	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,57	0,21	10,07	48,44	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>789</b>	<b>25,08</b>	<b>25,25</b>	<b>84,98</b>	<b>669,87</b>	<b>84,99</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,78	20,19	1,96	232,88	0,16
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,89	9,28	9,38	141,45	0,10
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	13,78	91,08	0,41
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	20,99	95,95	10,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>19,70</b>	<b>32,76</b>	<b>46,11</b>	<b>561,36</b>	<b>10,75</b>
<b>Вечерний чай</b>								
	ТК № 018	ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00
	ТК № 005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
<b>Итого</b>			<b>155</b>	<b>4,34</b>	<b>4,20</b>	<b>36,11</b>	<b>206,59</b>	<b>0,81</b>
<b>Всего</b>				<b>66,94</b>	<b>80,42</b>	<b>220,42</b>	<b>1 893,61</b>	<b>98,61</b>