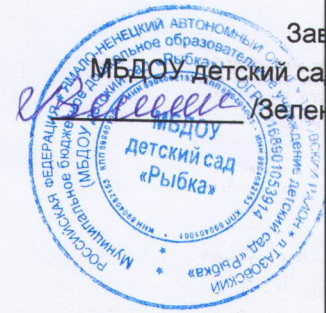


Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Рыбка"
Зеленина Л.Н.**МЕНЮ**
21 ноября 2023 г.

3-7 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ	180	9,35	11,39	38,73	295,23	1,09
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,18	5,25	16,93	137,44	0,78
Итого			405	16,11	25,01	65,78	554,83	1,87
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК	180	6,12	4,50	9,90	109,80	1,26
Итого			180	6,12	4,50	9,90	109,80	1,26
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,25	3,78	1,00	39,16	1,09
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,69	4,62	19,91	140,28	6,69
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	12,24	3,62	7,10	110,33	0,58
2008	326	КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ	150	1,06	4,28	8,42	76,60	4,24
2008	402	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,31	0,14	23,71	98,56	52,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,99	0,40	19,12	91,99	0,00
Итого			785	21,54	16,84	79,26	556,92	64,60
Уплотненный полдник								
2008	451	КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ	105	13,25	9,90	30,57	264,11	0,69
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	2,44	10,26	11,02	146,63	8,96
2008		МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	37,99	37,99
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,56
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			498	16,61	20,36	57,61	484,73	48,74
Вечерний чай								
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК № 018	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,96	3,76	29,24	162,80	0,00
Итого			226	2,96	3,76	37,64	196,80	0,00
Всего				63,34	70,47	250,19	1 903,08	116,47