Утверждаю

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

МЕНЮ

21 декабря 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								
2012	416	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	205	8,25	11,09	20,49	216,40	1,07
2008	2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,16	6,01	10,04	120,0	0,14
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,87	3,10	14,36	97,60	0,53
Итого			**425**	**17,28**	**20,20**	**44,89**	**434,0**	**1,74**
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
Итого			**150**	**0,60**	**0,60**	**14,70**	**70,50**	**15,00**
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,52	0,06	4,72	49,50	1,80
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	7,17	7,62	14,09	153,80	4,60
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,35	0,19	15,43	72,83	0,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	19,90	18,63	19,16	323,89	9,68
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	26,94	110,78	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,81	0,24	11,58	55,71	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,25	0,10	8,20	38,70	0,00
Итого			**758**	**33,16**	**27,00**	**100,12**	**805,21**	**17,68**
Уплотненный полдник								
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	135	23,26	9,26	68,03	464,39	10,05
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,75	2,72	5,52	58,23	0,46
Итого			**315**	**26,01**	**11,98**	**73,55**	**522,62**	**10,51**
Вечерний чай								
2012		ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	190	15,27	31,72	110,70	790,06	1,86
2008	435	КЕФИР	120	3,60	1,20	4,80	48,00	0,84
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,73	86,67	1,60
Итого			**310**	**18,87**	**32,92**	**115,50**	**838,06**	**2,70**
Всего				**95,92**	**92,70**	**348,76**	**2 670,40**	**47,63**