

Утверждаю

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

# МЕНЮ

22 января 2024 г.

3-7 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,77	6,07	16,57	140,98	0,73
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,96	8,41	12,63	134,01	0,00
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,69	2,84	22,21	125,68	0,12
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>9,42</b>	<b>17,32</b>	<b>51,41</b>	<b>400,67</b>	<b>0,85</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	41	САЛАТ СОЛНЕЧНЫЙ	5	7,21	7,11	4,24	110,41	0,34
2008	98	СУП ПИТАТЕЛЬНЫЙ	250	2,96	3,05	18,84	114,79	6,61
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	20,65	2,76	3,65	121,85	0,80
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	38,50	209,00	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	14,76	63,95	0,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>39,07</b>	<b>18,05</b>	<b>103,30</b>	<b>732,18</b>	<b>8,04</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	19,57	20,88	23,62	360,42	11,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>21,56</b>	<b>21,14</b>	<b>44,74</b>	<b>455,21</b>	<b>11,92</b>
<b>Вечерний чай</b>								
	ТК№038	ЧАЙ	180/6/7	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
2012		ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	100	6,40	3,62	40,18	218,53	0,00
<b>Итого</b>			<b>293</b>	<b>6,48</b>	<b>3,62</b>	<b>46,15</b>	<b>242,71</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего</b>				<b>76,53</b>	<b>60,13</b>	<b>245,60</b>	<b>1 830,77</b>	<b>20,83</b>