

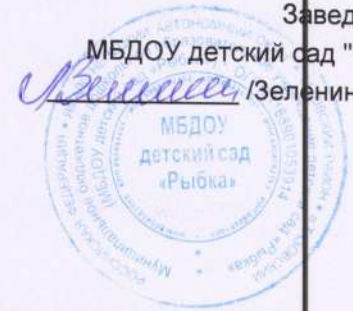
Утверждаю

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

МЕНЮ

22 марта 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	170	7,24	9,37	42,21	283,14	0,66
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,48	0,12	17,85	78,38	0,66
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,32	2,56	9,47	70,84	0,43
Итого			385	11,04	12,05	69,53	432,36	1,75
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	45	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	5445	173,03	1 020,37	258,82	10 978,63	12,97
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	0,85	3,79	4,97	57,70	0,98
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,65	0,49	23,37	112,44	0,00
Итого			6015	185,23	1 030,65	340,82	11 449,38	14,79
Уплотненный полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,25	10,24	24,07	222,65	0,00
2008		ФРУКТ	137	1,24	0,27	11,12	59,04	82,35
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			523	9,49	10,51	43,59	315,29	82,44
Вечерний чай								
	ТК№018	ВАФЛИ	40	1,09	1,28	29,99	137,35	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	115	3,22	2,88	5,18	64,98	0,35
Итого			155	4,31	4,16	35,17	202,33	0,35
Всего				213,29	1 060,25	494,29	12 464,34	98,99