

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.Н.



МЕНЮ

22 ноября 2023 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								
2012	416	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,24	10,07	21,27	205,91	0,97
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,65	0,14	24,63	104,19	8,00
2012	394	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	1,46	1,65	20,57	103,03	0,09
Итого			425	10,35	11,86	66,47	413,13	9,06
II Завтрак								
2012	401	РЯЖЕНКА	200	3,60	2,00	8,40	80,00	0,20
Итого			200	3,60	2,00	8,40	80,00	0,20
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,88	5,45	51,94	8,76
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	5,73	4,54	18,76	139,06	4,60
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,33	0,19	15,32	72,27	0,00
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	10,15	8,74	0,00	119,38	0,45
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	6,92	38,76	251,47	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,15	0,06	20,44	85,56	1,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,09	0,14	6,98	33,57	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,26	0,10	8,26	38,98	0,00
Итого			797	30,15	23,57	113,97	792,23	15,61
Уплотненный полдник								
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,66	2,80	19,80	115,29	0,14
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,35	21,20	2,74	263,50	0,22
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1,61	12,50	10,16	159,56	0,00
Итого			360	19,62	36,50	32,70	538,35	0,36
Вечерний чай								
2012		ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	80	5,81	3,56	50,14	253,24	3,93
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			266	5,81	3,56	58,54	286,84	3,93
Всего				69,53	77,49	280,08	2 110,55	29,16