

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.И./

МЕНЮ

22 декабря 2023 г.

3-7 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ПШЕННАЯ	205	8,60	9,27	36,04	263,03	0,68
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,25	8,35	7,98	112,09	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			430	10,05	17,72	59,02	435,12	0,68
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
2008	442	СОК (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Обед								
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	65	0,99	2,94	4,26	48,77	5,85
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,80	4,10	7,60	80,00	22,00
		ИЛИ КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,49	10,29	0,34	136,16	0,46
2012	151	ИЛИ КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	2,58	4,24	14,41	106,48	5,78
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,13	13,61	57,82	47,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,48	0,20	16,31	76,97	0,00
Итого			562	8,87	7,68	56,62	334,95	74,87
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,74	3,02	4,98	50,25	2,44
2012	232	СЫРНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	110	4,41	11,80	23,72	219,21	5,78
2012	393	ЧАЙ	180/10/7	0,06	0,00	9,81	39,42	0,01
Итого			357	5,21	14,82	38,51	308,88	8,23
Вечерний чай								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			250	3,95	2,55	57,30	269,00	4,00
Всего				31,30	45,65	216,64	1 412,94	88,59