

Утверждаю

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

## МЕНЮ

23 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>             |               |                                       |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008                       | 184           | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ                   | 155        | 6,29              | 7,34         | 30,73         | 214,67                         | 0,33           |
| 2012                       | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                     | 30         | 4,02              | 3,07         | 11,29         | 89,39                          | 0,07           |
| 2008                       | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                      | 150        | 4,44              | 4,90         | 7,20          | 91,93                          | 0,82           |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>335</b> | <b>14,75</b>      | <b>15,31</b> | <b>49,22</b>  | <b>395,99</b>                  | <b>1,27</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |                                       |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008                       | 435           | йогурт                                | 115        | 3,22              | 2,88         | 5,19          | 64,99                          | 0,81           |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>115</b> | <b>3,22</b>       | <b>2,88</b>  | <b>5,19</b>   | <b>64,99</b>                   | <b>0,81</b>    |
| <b>Обед</b>                |               |                                       |            |                   |              |               |                                |                |
|                            |               | САЛАТ ИЗ ПОМИДОР                      | 60         | 0,00              | 0,00         | 0,00          | 0,00                           | 0,00           |
| 2008                       | 107           | СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ          | 250        | 4,95              | 10,01        | 9,59          | 148,70                         | 4,37           |
| 2012                       | 321           | СЛОЖНЫЙ ГАРНИР                        | 120        | 3,93              | 4,32         | 21,66         | 142,67                         | 19,50          |
| 2012                       | 258           | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ            | 60         | 9,04              | 2,64         | 1,03          | 64,01                          | 0,59           |
| 2008                       | 401           | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                       | 200        | 0,11              | 0,11         | 25,84         | 105,32                         | 1,06           |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 28         | 1,82              | 0,24         | 11,66         | 56,09                          | 0,00           |
| 2008                       |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 32         | 2,48              | 0,20         | 16,31         | 76,97                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>750</b> | <b>22,33</b>      | <b>17,52</b> | <b>86,09</b>  | <b>593,76</b>                  | <b>25,52</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |                                       |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012                       |               | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 115        | 17,93             | 13,83        | 28,58         | 314,03                         | 0,25           |
| 2012                       | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 180        | 2,84              | 2,79         | 15,38         | 98,72                          | 0,41           |
| 2008                       |               | АПЕЛЬСИН                              | 100        | 0,90              | 0,20         | 8,10          | 43,00                          | 59,99          |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>395</b> | <b>21,67</b>      | <b>16,82</b> | <b>52,06</b>  | <b>455,75</b>                  | <b>60,71</b>   |
| <b>Вечерний чай</b>        |               |                                       |            |                   |              |               |                                |                |
|                            | ТК № 018      | ПРЯНИКИ                               | 40         | 2,29              | 1,82         | 29,10         | 142,01                         | 0,00           |
|                            | ТК№005        | СОК                                   | 200        | 1,00              | 0,20         | 20,20         | 86,00                          | 4,00           |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>240</b> | <b>3,29</b>       | <b>2,02</b>  | <b>49,30</b>  | <b>228,01</b>                  | <b>4,00</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |                                       |            | <b>65,26</b>      | <b>54,55</b> | <b>241,86</b> | <b>1 738,50</b>                | <b>92,31</b>   |