

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Рыбка"
Зеленина Л.Н./**МЕНЮ**
23 октября 2023 г.

1-3 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	205	10,09	11,95	36,56	294,96	0,73
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,72	8,47	17,64	157,69	0,00
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	8,94	71,73	0,47
Итого			415	15,34	23,21	63,14	524,38	1,20
II Завтрак								
2008		МОЛОКО	180	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34
Итого			180	5,22	5,76	8,46	108,00	2,34
Обед								
	ТК№00 9	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	41	0,30	0,00	0,70	5,20	0,30
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,95	9,30	16,32	177,21	6,67
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	7,69	7,57	0,25	99,99	0,34
2008	173	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	120	2,83	16,40	11,20	203,63	10,18
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,15	0,06	20,42	85,39	1,76
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			726	21,56	33,81	72,20	683,60	19,75
Полдник								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	60	3,60	2,80	45,00	148,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,14	0,02	10,72	41,92	2,41
Итого			255	3,74	2,82	55,72	189,92	2,41
Ужин								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	210/15	16,64	17,24	40,32	385,82	0,22
	ТК№02 9	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,68	3,78	10,10	90,38	0,57
Итого			405	20,32	21,02	50,42	476,20	0,79
Всего				66,18	86,62	249,94	1 982,10	26,49