Утверждаю

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

МЕНЮ

23 ноября 2023 г.

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	205	9,39	10,40	32,86	263,76	0,85
2008	2	БУТЕРБРОД С МАСЛО	40	1,61	12,57	10,16	160,23	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			**431**	**11,00**	**22,97**	**51,42**	**457,59**	**0,85**
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	186	5,41	4,66	7,83	100,66	1,49
Итого			**186**	**5,41**	**4,66**	**7,83**	**100,66**	**1,49**
Обед								
2012	48	САЛАТ ИЗ ЯЙЦА С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	40	4,97	4,49	0,27	61,32	0,01
2008		СУП С КРУПОЙ С МЯСОМ	250	2,30	2,23	13,50	83,39	1,80
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	0,90	1,73	5,90	42,79	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,28	21,32	145,91	10,36
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	16,47	71,29	0,32
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,65	0,48	23,35	112,36	0,00
Итого			**765**	**15,99**	**14,27**	**80,81**	**517,06**	**12,49**
Уплотненный полдник								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	3,53	4,27	15,03	114,90	31,92
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			**336**	**3,53**	**4,27**	**23,43**	**148,50**	**31,92**
Вечерний чай								
	ТК№	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	17,48	69,93	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	60	3,50	2,08	20,41	114,40	0,04
Итого			**260**	**3,50**	**2,08**	**37,89**	**184,33**	**0,04**
Всего				**39,43**	**48,25**	**201,38**	**1 408,14**	**46,79**