

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н.

# МЕНЮ

24 января 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	314	КАША ВЯЗКАЯ	120	18,37	12,31	88,04	535,72	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,81	4,46	37,03	193,15	0,02
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,70	8,38	10,95	126,11	0,00
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>20,88</b>	<b>25,15</b>	<b>136,02</b>	<b>854,98</b>	<b>0,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	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>								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,05	6,47	22,36	164,04	4,61
2012	276	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	210	22,46	21,84	12,08	335,84	7,47
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,12	0,12	22,21	91,09	1,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,89	0,38	18,51	89,07	0,00
<b>Итого</b>			<b>744</b>	<b>29,84</b>	<b>28,85</b>	<b>76,16</b>	<b>685,64</b>	<b>17,28</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,86	0,10	83,30	340,10	0,02
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>6,36</b>	<b>4,90</b>	<b>114,60</b>	<b>531,10</b>	<b>0,02</b>
<b>Вечерний чай</b>								
2012	488	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	95	8,77	16,42	52,35	392,85	0,04
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	115	3,34	2,88	4,60	61,00	0,81
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>12,11</b>	<b>19,30</b>	<b>56,95</b>	<b>453,85</b>	<b>0,85</b>
<b>Всего</b>				<b>72,41</b>	<b>81,08</b>	<b>388,92</b>	<b>2 590,56</b>	<b>18,98</b>