

Утверждаю

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



# МЕНЮ

24 октября 2023 г.

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	8,66	10,38	31,88	256,35	0,52
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,19	8,34	7,61	110,32	0,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,10
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>10,05</b>	<b>18,82</b>	<b>54,49</b>	<b>426,67</b>	<b>0,72</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,79	46,96	9,59
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,79</b>	<b>46,96</b>	<b>9,59</b>
<b>Обед</b>								
		САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	9,48	7,47	25,59	207,62	5,76
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	21,63	6,37	6,36	171,02	6,31
2012	417	КАША ПШЕННАЯ	155	3,92	4,93	23,87	155,43	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>805</b>	<b>39,31</b>	<b>19,22</b>	<b>99,08</b>	<b>728,23</b>	<b>12,07</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008	435	СНЕЖОК	186	6,33	4,66	10,24	113,59	1,30
<b>Итого</b>			<b>236</b>	<b>9,28</b>	<b>7,01</b>	<b>47,74</b>	<b>296,59</b>	<b>1,30</b>
<b>Ужин</b>								
2008	451	КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ	100	12,77	5,17	33,33	230,76	0,70
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,33	5,07	8,54	85,97	4,40
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,75	1,14
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>14,22</b>	<b>10,25</b>	<b>51,88</b>	<b>358,48</b>	<b>6,24</b>
<b>Всего</b>				<b>73,26</b>	<b>55,70</b>	<b>262,98</b>	<b>1 856,93</b>	<b>30,22</b>