Утверждаю

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

МЕНЮ

24 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	328	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	8,87	9,82	52,55	334,87	0,82
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1,56	12,50	9,86	158,14	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			**416**	**10,43**	**22,32**	**70,81**	**526,61**	**0,82**
II Завтрак								
2008	434	РЯЖЕНКА	200	5,91	5,09	8,56	110,00	0,67
Итого			**200**	**5,91**	**5,09**	**8,56**	**110,00**	**0,67**
Обед								
1997	71	САЛАТ "ДЕТСКИЙ"	55	0,55	0,04	4,07	19,39	0,88
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/10	7,80	5,81	10,24	124,43	3,56
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО ДОМАШНЕМУ	155	3,08	4,62	24,85	153,51	12,56
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ	80	10,18	8,76	0,00	119,68	0,48
2008	402	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,26	0,12	19,84	82,44	43,56
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,11	0,41	19,89	95,70	0,00
Итого			**737**	**24,98**	**19,76**	**78,89**	**595,15**	**60,94**
Уплотненный полдник								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
	ТК№029	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СОС ГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	3,04	3,30	27,67	152,82	0,16
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/15	25,80	14,19	28,39	349,31	0,33
Итого			**435**	**29,24**	**17,89**	**65,86**	**549,12**	**10,49**
Вечерний чай								
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2008	481	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	100	9,61	16,88	53,49	405,20	0,05
Итого			**286**	**9,61**	**16,88**	**61,89**	**438,80**	**0,05**
Всего				**80,17**	**81,94**	**286,01**	**2 219,68**	**72,97**