

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

25 января 2024 г.

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,79	10,09	30,73	242,12	0,82
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,32	8,35	8,44	114,27	0,00
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,89	2,98	31,32	165,03	0,50
Итого			405	11,00	21,42	70,49	521,42	1,32
II Завтрак								
2008	442	ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Итого			115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	205/10/5	8,33	8,83	14,26	172,04	23,09
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	320	30,11	37,94	44,14	640,15	4,01
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	28,70	117,78	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,78	0,14	11,71	55,26	0,00
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	105	5,08	20,64	8,44	240,57	3,63
Итого			893	47,12	67,93	117,85	1 276,79	32,33
Уплотненный полдник								
	ТК№038	ЧАЙ	180/6/7	0,25	0,03	27,84	113,39	0,01
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	190	18,40	9,38	24,93	276,96	23,11
Итого			408	20,31	9,63	63,37	441,34	23,12
Вечерний чай								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6,20	9,09	44,93	286,40	0,09
2008	435	СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			270	7,20	9,29	65,13	372,40	4,09
Всего				88,85	111,15	322,03	2 676,94	61,67