

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

25 марта 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	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,05	9,74	26,61	219,35	0,78
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,77	8,39	11,37	128,08	0,00
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (аллергики)	30	1,18	0,09	14,13	62,08	0,05
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,79	9,31	73,22	0,48
Итого			415	10,35	20,92	47,29	420,65	1,26
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,34	5,89	8,65	110,42	0,99
Итого			180	5,34	5,89	8,65	110,42	0,99
Обед								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,88	12,00	5,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,19	6,63	7,87	108,43	5,16
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	19,06	28,11	39,62	487,91	1,32
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,09	0,09	25,43	103,36	0,88
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,82	0,24	11,66	56,09	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,48	0,20	16,31	76,97	0,00
Итого			725	28,14	35,40	102,77	844,76	12,36
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУШЕННЫМ МОЛОКОМ	160	24,57	18,04	36,96	412,94	0,38
2008		БАНАН	93	1,39	0,46	19,53	89,26	9,30
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			439	25,96	18,50	64,89	535,80	9,68
Вечерний чай								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,03	8,86	36,79	246,85	0,09
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			260	6,03	9,06	56,99	332,85	4,09
Всего				75,82	89,77	280,59	2 244,48	28,38