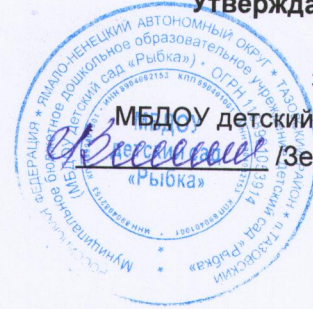


Утверждаю



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

МЕНЮ

25 октября 2023 г.

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,56	8,88	22,90	194,82	0,70
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,35	3,35	16,20	109,17	0,56
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,30	4,34	22,25	131,16	8,02
Итого			400	10,21	16,57	61,35	435,15	9,28
II Завтрак								
2008		СНЕЖОК	180	6,12	4,50	9,90	109,30	1,26
Итого			180	6,12	4,50	9,90	109,30	1,26
Обед								
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	3,03	5,14	52,03	8,68
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,65	5,31	11,75	117,71	5,92
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	100	15,89	21,52	12,17	306,52	1,68
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	38,50	209,00	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,17	71,75	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			770	30,55	35,07	110,17	879,39	16,23
Полдник								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	60	3,60	2,80	45,00	148,00	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			246	3,60	2,80	53,40	181,60	0,00
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/15	27,09	18,90	29,72	402,55	0,36
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			351	27,09	18,90	38,12	436,15	0,36
Всего				77,57	77,84	272,94	2 042,09	27,13