Утверждаю

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

МЕНЮ

25 декабря 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,39	11,98	29,91	266,19	0,92
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,30	4,68	18,40	141,72	0,11
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,69	15,21	96,69	0,45
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/7	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			**430**	**18,42**	**19,35**	**63,52**	**504,60**	**1,48**
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
2008	442	СОК (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			**115**	**3,22**	**2,88**	**5,19**	**64,99**	**0,81**
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	3,10	3,92	5,90	71,39	2,72
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/4	4,23	6,19	8,27	106,28	5,33
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,40	9,60	5,90	163,00	13,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,14	0,14	22,71	93,45	1,41
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,10	0,41	19,87	95,61	0,00
Итого			**501**	**10,57**	**10,66**	**56,75**	**366,73**	**9,46**
Уплотненный полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,26	10,18	23,98	221,65	0,06
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,59	3,68	10,96	92,47	0,56
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Итого			**475**	**12,25**	**14,26**	**44,74**	**361,10**	**10,62**
Вечерний чай								
2012		ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	95	7,13	3,90	46,07	247,97	2,52
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			**281**	**7,13**	**3,90**	**54,47**	**281,57**	**2,52**
Всего				**51,59**	**51,05**	**224,67**	**1 578,99**	**24,89**