

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 января 2024 г.

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,17	7,83	29,89	215,03	0,45
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,66	8,38	10,67	124,79	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,08	0,00	6,08	24,58	0,02
Итого			401	7,91	16,21	46,64	364,45	0,47
II Завтрак								
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Итого			115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	4,66	5,88	8,85	107,09	4,01
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	6,54	7,90	14,89	157,71	12,90
2008	345	КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	185	8,71	15,57	7,21	204,84	17,22
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,06	0,06	24,55	99,30	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
Итого			750	26,00	30,06	94,65	755,45	34,79
Уплотненный полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	31,80	19,96	19,92	392,99	0,35
2012	392	ЧАЙ С ВАФЛЕЙ	150/10	0,82	0,96	22,86	104,56	0,00
Итого			325	32,62	20,92	42,78	497,55	0,35
Вечерний чай								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	60	3,60	2,80	45,00	148,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			260	4,67	3,07	64,78	234,67	1,60
Всего				74,42	73,14	254,04	1 917,11	38,03