

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 февраля 2024 г.

3-7 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,17	7,80	30,12	215,69	0,45
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,21	3,09	12,55	95,36	0,07
Итого			401	10,38	10,89	51,07	344,65	0,52
II Завтрак								
2012	401	СНЕЖОК	200	3,60	2,00	8,40	80,00	0,20
Итого			200	3,60	2,00	8,40	80,00	0,20
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	4,66	5,88	8,85	107,09	4,07
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	6,30	7,86	14,53	154,70	10,51
2008	345	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	9,81	15,75	10,40	224,06	28,38
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	23,18	92,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
Итого			725	25,43	29,97	87,24	722,61	42,96
Уплотненный полдник								
2008	196	ПУДИНГ РИСОВЫЙ	150	16,11	14,44	29,75	316,19	0,27
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,00
Итого			436	16,51	14,84	47,95	396,81	10,27
Вечерний чай								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,52	2,70	17,28	111,78	0,05
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			250	5,59	2,97	37,06	198,45	1,65
Всего				61,51	60,67	231,72	1 742,52	55,60