

Утверждаю

Заведующий

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



МЕНЮ

27 февраля 2024 г.

3-7 лет

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 155 | 8,41 | 10,09 | 32,80 | 256,83 | 0,94 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 3,10 | 8,50 | 20,15 | 169,53 | 0,00 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 5,14 | 5,23 | 16,91 | 137,04 | 0,78 |
| Итого | | | 395 | 16,65 | 23,82 | 69,86 | 563,40 | 1,72 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | 4,00 |
| Итого | | | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | 4,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ | 62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 4,85 | 4,63 | 20,20 | 142,15 | 6,69 |
| 2008 | 324 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,20 | 4,40 | 25,50 | 150,00 | 0,00 |
| 2012 | | КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ | 80 | 10,40 | 10,21 | 0,34 | 135,02 | 0,46 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,01 | 0,06 | 29,25 | 122,42 | 0,32 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 52 | 3,41 | 0,45 | 21,84 | 105,07 | 0,00 |
| Итого | | | 794 | 21,87 | 19,75 | 97,13 | 654,66 | 7,47 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 10,78 | 19,02 | 1,95 | 222,33 | 0,16 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 5,79 | 8,87 | 14,94 | 163,66 | 0,11 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 |
| Итого | | | 360 | 16,77 | 27,99 | 31,89 | 445,99 | 0,27 |
| Вечерний чай | | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ | 50 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | 177,00 | 0,00 |
| 2008 | | СНЕЖОК | 200 | 6,80 | 5,00 | 11,00 | 122,00 | 1,40 |
| Итого | | | 250 | 8,20 | 6,65 | 49,65 | 299,00 | 1,40 |
| Всего | | | | 64,49 | 78,41 | 268,33 | 2 049,05 | 14,86 |