Утверждаю

Заместитель заведующего
МБДОУ детский сад "Рыбка"
_____ /Чудинова И.В./

МЕНЮ

27 апреля 2024 г.

1-3 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	6,31	7,86	23,24	189,50	0,46
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,27	8,35	8,11	112,69	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			**375**	**7,78**	**16,31**	**46,35**	**362,19**	**0,46**
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Итого			**115**	**3,22**	**2,88**	**5,19**	**64,99**	**0,81**
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,25	3,91	1,02	40,33	1,09
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,24	3,28	6,08	64,00	17,60
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	10,34	9,65	1,40	134,08	0,82
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,96	3,37	19,21	120,58	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,21	0,94	10,68	53,02	14,40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			**710**	**21,28**	**21,60**	**66,16**	**544,25**	**33,91**
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	145	18,13	14,31	36,69	347,73	0,56
2008		АПЕЛЬСИН	99	0,89	0,20	8,05	42,74	59,64
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			**444**	**19,22**	**14,61**	**59,74**	**450,47**	**60,20**
Вечерний чай								
2008		ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			**240**	**3,36**	**2,08**	**49,80**	**232,40**	**4,00**
Всего				**54,86**	**57,48**	**227,24**	**1 654,30**	**99,38**