

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зелемина Л.Н./

МЕНЮ

27 октября 2023 г.

3-7 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	9,77	11,58	38,00	296,68	1,09
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,20	11,68	14,11	170,44	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			401	11,97	23,26	60,51	500,72	1,09
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	186	5,40	3,00	7,20	55,80	1,80
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,56
Итого			186	5,40	3,00	7,20	55,80	1,80
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	4,66	5,88	8,85	107,09	4,07
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,86	4,63	20,20	142,08	6,69
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	10,07	5,82	5,02	112,56	0,24
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,99	0,40	19,12	92,02	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,89	0,24	19,02	89,77	0,00
Итого			803	27,67	21,37	117,07	770,93	11,00
Полдник								
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,04	0,00	9,77	39,20	0,01
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,76	2,26	39,28	204,40	0,14
Итого			263	6,80	2,26	49,05	243,60	0,15
Ужин								
2012	451	ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	155	7,50	14,23	54,11	372,29	2,86
2008		ГРУША	131	0,52	0,39	13,45	61,38	6,53
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	195	3,88	4,00	11,89	100,25	0,61
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			481	11,90	18,62	79,45	533,92	10,00
Всего				63,74	68,51	313,28	2 104,97	24,04