

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

(Зеленина Л.Н.)

МЕНЮ

27 декабря 2023 г.

3-7 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,28	6,10	15,89	140,53	0,73
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	290	3,38	3,45	10,67	88,43	0,52
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/5	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			520	10,24	17,92	36,68	351,12	1,25
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,73	86,67	1,60
Итого			115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
Обед								
2012	41	САЛАТ СОЛНЕЧНЫЙ	5	3,45	2,70	6,63	65,20	1,94
2008	98	СУП ПИТАТЕЛЬНЫЙ	250	2,96	3,15	18,84	115,78	6,60
2008	326	КАША ПЕРЛОВАЯ	150	4,80	4,67	34,36	198,90	0,00
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,15	8,74	0,00	119,40	0,45
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	9,16	39,26	1,41
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,65	0,49	23,37	112,46	0,00
Итого			720	25,15	19,89	92,36	651,00	10,40
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	200	18,60	9,87	23,60	277,32	23,84
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,49	0,49	12,07	57,90	12,32
Итого			516	21,08	10,62	56,79	430,01	36,16
Вечерний чай								
2008		ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			250	2,47	1,92	58,43	263,67	1,60
Всего				62,16	53,23	249,45	1 760,79	50,22