Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

28 февраля 2024 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	416	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,29	10,00	22,27	208,91	0,97
2012	416	КАША МАННАЯ НА ВОДЕ (аллергики)	155	3,53	4,35	24,01	147,98	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,08	3,07	11,71	91,41	0,07
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,79	13,91	91,82	0,48
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/5	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			**420**	**13,96**	**15,86**	**47,89**	**392,14**	**1,52**
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								
2012		ИЛИ САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,86	5,36	51,32	8,64
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	6,40	4,50	18,60	141,00	6,00
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	21	2,49	0,20	16,39	77,38	0,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	19,93	18,70	19,16	324,54	9,68
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,93	0,26	12,38	59,58	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,35	0,11	8,85	41,76	0,00
Итого			**703**	**32,10**	**23,77**	**94,74**	**721,67**	**15,68**
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУШЕННЫМ МОЛОКОМ	145	19,80	17,08	31,34	362,00	0,32
2008		ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,37	2,80	18,27	108,01	0,14
Итого			**455**	**22,69**	**20,40**	**62,35**	**531,11**	**13,46**
Вечерний чай								
2012		ПИРОГ СМЕТАННИК	80	5,65	3,71	35,38	197,61	0,10
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			**280**	**6,72**	**3,98**	**55,16**	**284,28**	**1,70**
Всего				**79,07**	**66,01**	**268,54**	**2 009,20**	**32,56**