

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

МЕНЮ
28 марта 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,39	10,25	22,43	212,32	0,99
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,95	0,15	25,49	111,10	0,10
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,65	2,86	14,01	93,03	0,49
Итого			430	11,99	13,26	61,93	416,45	1,58
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 КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,40	3,10	3,94	49,10	1,86
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	24	2,80	0,23	18,46	87,14	0,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	16,32	16,31	13,21	265,20	9,08
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,18	111,72	1,61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,74	0,36	17,54	84,39	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,55	0,13	10,21	48,18	0,00
Итого			775	31,37	24,79	109,14	786,73	18,55
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	18,96	14,41	25,35	310,37	0,26
2008		ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,73	61,05	12,99
	ТК№02 9	КАКАО К С МОЛОКОМ	180	3,40	3,64	10,90	91,00	0,58
Итого			440	22,88	18,57	48,98	462,42	13,83
Вечерний чай								
2012		БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	85	6,25	3,93	48,76	255,22	0,15
2008	442	СОК	200	1,07	0,27	19,73	86,67	1,60
Итого			285	7,32	4,20	68,49	341,89	1,75
Всего				76,78	63,70	293,73	2 072,48	36,52