

Утверждаю



Заместитель заведующего

МБДОУ детский сад "Рыбка"

Чудинова И.В./

# МЕНЮ

28 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,95	6,25	19,16	157,89	0,77
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	4,17	4,99	27,83	172,73	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>7,53</b>	<b>14,62</b>	<b>37,68</b>	<b>314,05</b>	<b>0,77</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (аллергики)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	65	0,97	2,98	5,08	51,49	8,67
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,75	4,55	15,05	116,49	5,42
2012	277	ГУЛЯШ	70/70	11,27	6,01	4,95	132,28	8,85
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,32	5,58	45,27	256,72	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,14	0,14	9,93	42,32	1,41
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,64	51,17	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,64	51,17	0,00
<b>Итого</b>			<b>835</b>	<b>25,77</b>	<b>19,70</b>	<b>101,56</b>	<b>701,64</b>	<b>24,35</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	451	КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ	105	13,50	6,63	29,86	232,79	0,52
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	1,88	10,23	9,41	137,93	6,57
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/3	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>15,50</b>	<b>16,86</b>	<b>47,79</b>	<b>406,72</b>	<b>8,19</b>
<b>Вечерний чай</b>								
	ТК№019	ПРЯНИКИ И МАРМЕЛАД	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
2008		ЙОГУРТ	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
<b>Итого</b>			<b>135</b>	<b>2,36</b>	<b>1,88</b>	<b>30,00</b>	<b>146,40</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>51,16</b>	<b>53,06</b>	<b>217,03</b>	<b>1 568,81</b>	<b>33,31</b>