Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Рыбка"
/Зеленина Л.Н./

МЕНЮ

28 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								
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	210	9,98	10,45	59,79	374,25	0,82
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			**426**	**10,03**	**18,70**	**68,27**	**482,65**	**0,82**
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								
1997	71	САЛАТ "ДЕТСКИЙ"	60	0,60	2,85	5,50	50,99	1,35
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200/10/10	2,67	3,59	11,03	87,05	3,65
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО ДОМАШНЕМУ	155	3,08	4,80	24,86	155,26	12,56
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,14	8,73	0,00	119,25	0,45
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,17	0,07	22,49	94,54	2,16
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,12	0,41	19,98	96,15	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,60	0,29	23,65	111,64	0,00
Итого			**789**	**23,38**	**20,74**	**107,51**	**714,88**	**20,19**
Уплотненный полдник								
2008		АПЕЛЬСИНЧИК	100	0,90	0,20	8,10	42,97	59,96
2012	465	ПИЦЦА ДЕТСКАЯ "БУРГЕРНАЯ"	80	22,48	14,99	78,66	540,23	2,28
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,07	0,27	19,73	86,67	1,60
Итого			**380**	**24,45**	**15,46**	**106,49**	**669,92**	**63,84**
Вечерний чай								
2008	481	КЕКС ДЕТСКИЙ	100	5,25	16,25	52,67	377,67	0,00
2008		МАНДАРИН	80	0,64	0,16	5,98	30,30	30,30
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			**366**	**5,89**	**16,41**	**67,05**	**441,57**	**30,30**
Всего				**66,97**	**74,19**	**354,51**	**2 374,01**	**115,96**