

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Рыбка"
/Зеленина Л.Н./**МЕНЮ**
29 января 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								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	8,41	9,98	32,65	255,17	0,94
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,49	8,45	16,14	150,58	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,15	5,23	16,91	137,07	0,78
Итого			390	16,05	23,66	65,70	542,82	1,72
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,84	4,52	20,18	141,04	6,68
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2012		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	85	10,52	10,80	0,48	141,41	0,47
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
		ТОМАТЫ В С/СОКУ	67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	3,68	0,49	23,54	113,25	0,00
Итого			808	21,24	20,21	89,06	623,11	7,15
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,78	18,77	1,95	219,94	0,16
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,31	8,72	11,79	147,65	0,11
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			355	16,29	27,59	28,74	427,59	0,27
Вечерний чай								
2008		ПРЯНИК	60	2,86	2,28	36,38	177,51	0,00
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,55	2,80	9,49	74,05	0,47
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			340	5,41	5,08	45,87	251,56	0,47
Всего				59,99	76,74	249,17	1 931,08	13,61