

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Рыбка"

/Зеленина Л.Н./

# МЕНЮ

29 февраля 2024 г.

3-7 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ЯЧНЕВАЯ	205	7,68	8,36	33,64	241,35	0,62
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,36	8,36	8,67	115,32	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>9,24</b>	<b>16,82</b>	<b>57,31</b>	<b>416,67</b>	<b>0,62</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	58	1,61	1,44	2,59	32,49	0,40
2008	442	СОК (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
<b>Итого</b>			<b>58</b>	<b>1,61</b>	<b>1,44</b>	<b>2,59</b>	<b>32,49</b>	<b>0,40</b>
<b>Обед</b>								
		ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,58	8,47	7,49	134,04	8,89
		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,40	10,21	0,34	135,02	0,46
2012	151	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	2,55	4,29	14,41	106,74	5,79
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,21	0,94	10,68	53,02	14,40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
<b>Итого</b>			<b>582</b>	<b>12,11</b>	<b>9,98</b>	<b>52,69</b>	<b>351,53</b>	<b>23,29</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	451	КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ	100	5,33	2,88	33,14	179,75	0,44
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,80	3,15	5,06	52,21	2,60
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10	0,06	0,00	9,81	39,45	0,01
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>6,19</b>	<b>6,03</b>	<b>48,01</b>	<b>271,41</b>	<b>3,05</b>
<b>Вечерний чай</b>								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,95</b>	<b>2,55</b>	<b>57,30</b>	<b>269,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Всего</b>				<b>33,10</b>	<b>36,82</b>	<b>217,90</b>	<b>1 341,10</b>	<b>31,36</b>