

Утверждаю

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



# МЕНЮ

29 декабря 2023 г.

1-3 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,58	8,47	37,21	256,23	0,51
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	7,53	3,21	35,13	200,10	0,07
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,31	3,10	12,01	89,97	0,52
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>18,42</b>	<b>14,78</b>	<b>84,35</b>	<b>546,30</b>	<b>1,16</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>3,22</b>	<b>2,88</b>	<b>5,19</b>	<b>64,99</b>	<b>0,81</b>
<b>Обед</b>								
		САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА	77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9,31	10,92	19,94	215,52	6,75
2012	276	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	12,70	13,60	12,68	224,35	6,74
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,46	0,12	23,67	99,24	9,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
<b>Итого</b>			<b>862</b>	<b>32,42</b>	<b>25,57</b>	<b>121,31</b>	<b>847,32</b>	<b>22,49</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,13	10,01	23,98	219,53	0,06
2008		ЯБЛОКО	101	0,40	0,40	9,92	47,56	10,12
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>487</b>	<b>8,53</b>	<b>10,41</b>	<b>42,30</b>	<b>300,69</b>	<b>10,18</b>
<b>Вечерний чай</b>								
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	115	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008		ВАФЛИ И МАРМЕЛАД	30	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>145</b>	<b>4,20</b>	<b>4,15</b>	<b>43,15</b>	<b>233,50</b>	<b>0,30</b>
<b>Всего</b>				<b>66,79</b>	<b>57,79</b>	<b>296,30</b>	<b>1 992,80</b>	<b>34,94</b>