

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 января 2024 г.

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,29	10,01	22,27	208,98	0,97
2008	2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,18	6,03	10,04	120,34	0,14
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,64	3,75	10,93	93,37	0,57
Итого			425	17,11	19,79	43,24	422,69	1,68
II Завтрак								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Итого			100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	6,40	4,50	18,60	141,00	6,00
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	19	2,20	0,17	14,46	68,24	0,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	19,94	18,84	19,18	326,00	9,68
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,15	111,58	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,07	0,14	6,86	32,99	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,19	0,10	7,82	36,91	0,00
Итого			746	31,34	23,91	94,95	723,22	18,28
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	19,22	14,27	30,59	331,14	0,30
2008		ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,08	13,00
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,39	2,81	18,37	108,55	0,14
Итого			440	22,13	17,60	61,70	500,77	13,44
Вечерний чай								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	2,00	8,00	80,00	1,40
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,50	2,51	17,34	110,01	0,05
Итого			250	10,50	4,51	25,34	190,01	1,45
Всего				81,88	66,01	232,73	1 874,69	50,05