Утверждаю

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

# МЕНЮ

**30 октября 2023 г.**

**3-7 лет**

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, м |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 205 | 10,11 | 11,30 | 36,19 | 287,63 | 0,73 |
| 2012 | 414 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ (аллергики) | 155 | 4,67 | 5,22 | 21,06 | 149,66 | 0,00 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 2,73 | 8,47 | 17,70 | 157,95 | 0,00 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (аллергики) | 30 | 1,36 | 2,86 | 16,43 | 95,71 | 4,4 |
| | ТК№026 | ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 1,95 | 2,30 | 19,87 | 108,17 | 0,1 |
| **Итого** | | | **415** | **14,79** | **22,07** | **73,76** | **553,75** | **0,84** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | | СНЕЖОК | 180 | 6,12 | 4,50 | 9,90 | 109,80 | 1,26 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) | 200 | 1,07 | 0,27 | 19,78 | 86,67 | 1,56 |
| **Итого** | | | **180** | **6,12** | **4,50** | **9,90** | **109,80** | **1,26** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2012 | 42 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ | 60 | 1,01 | 0,08 | 9,55 | 43,89 | 1,22 |
| 2008 | | СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ (ХАРЧО) | 200 | 9,62 | 9,52 | 16,46 | 190,17 | 3,23 |
| | | КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ | 80 | 10,39 | 10,19 | 0,34 | 134,83 | 0,46 |
| 2008 | 173 | КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ | 150 | 1,68 | 18,92 | 5,45 | 199,14 | 3,14 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,29 | 0,12 | 21,49 | 90,26 | 24,09 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3,64 | 0,48 | 23,31 | 112,18 | 0,00 |
| **Итого** | | | **745** | **26,63** | **39,31** | **76,60** | **770,52** | **32,14** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | ТК№019 | ПРЯНИКИ | 60 | 3,60 | 2,80 | 45,00 | 148,00 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0,13 | 0,02 | 10,70 | 41,82 | 2,41 |
| **Итого** | | | **255** | **3,73** | **2,82** | **55,70** | **189,82** | **2,41** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| | ТК№029 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,68 | 3,78 | 11,11 | 94,41 | 0,57 |
| 2008 | 191 | ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ТВОРОГОМ | 100/5 | 7,54 | 9,99 | 23,50 | 214,34 | 0,30 |
| **Итого** | | | **285** | **11,22** | **13,77** | **34,61** | **308,75** | **0,87** |
| **Всего** | | | | **62,49** | **82,47** | **250,57** | **1 932,64** | **37,52** |