

Утверждаю



Заместитель заведующего
МБДОУ детский сад "Рыбка"
Чудинова И.В./

МЕНЮ

30 ноября 2023 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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,31	7,24	30,81	214,11	0,37
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,85	3,06	10,04	83,69	0,07
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,44	4,91	7,21	92,00	0,82
Итого			335	14,60	15,21	48,06	389,80	1,25
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ	67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	65	0,50	0,07	1,08	8,20	1,30
2012	321	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	115	3,83	4,43	21,42	142,17	18,64
2008	272	БИТОЧЕК НАТУРАЛЬНЫЙ	50	7,48	8,81	5,07	129,32	0,34
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	1,48	3,36	10,63	79,16	6,55
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,38	0,12	33,67	137,94	0,35
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			725	16,65	17,19	90,95	588,57	27,15
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	12,52	17,03	2,48	213,29	0,35
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (аллергики)	150	7,03	15,74	26,83	278,19	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,84	2,79	15,38	98,72	0,47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			310	16,68	20,00	26,34	352,80	0,82
Вечерний чай								
	ТК № 018	ПЕЧЕНЬЕ И МАРМЕЛАД	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00
	ТК№005	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	115	1,60	1,38	2,32	29,81	0,18
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			135	3,08	3,26	16,94	111,21	0,18
Всего				51,01	55,66	182,29	1 442,38	29,46