

Утверждаю

Заведующий

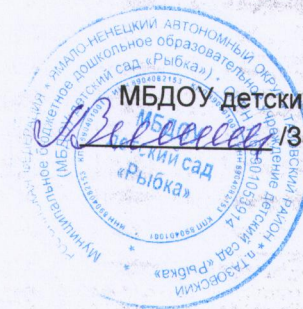
МБДОУ детский сад "Рыбка"

Зеленина Л.И./

МЕНЮ

31 января 2024 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	9,14	10,92	32,62	266,17	0,72
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,19	8,34	7,61	110,32	0,00
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,87	3,39	22,14	130,79	0,16
Итого			410	13,20	22,65	62,37	507,28	0,88
II Завтрак								
2008		кефир	226	6,77	2,26	9,03	90,32	1,58
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,73	86,67	1,60
Итого			226	6,77	2,26	9,03	90,32	1,58
Обед								
		ТОМАТЫ В С/СОКУ	72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	165	3,49	5,55	23,53	158,43	11,44
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,16	0,07	11,96	49,77	27,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	71	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,46	5,04	9,88	97,19	11,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	85	21,99	26,02	4,50	340,57	0,86
Итого			812	32,38	37,13	77,64	778,20	50,68
Уплотненный полдник								
2008	451	КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ	100	11,68	3,11	33,48	208,58	0,70
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	65	0,85	3,11	5,56	54,10	2,84
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	195	4,11	4,25	11,87	103,41	0,65
Итого			360	16,64	10,47	50,91	366,09	4,19
Вечерний чай								
2008		зефир	50	0,40	0,05	39,90	163,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			250	1,40	0,25	59,70	249,00	4,00
Всего				70,39	72,76	259,65	1 990,89	61,33