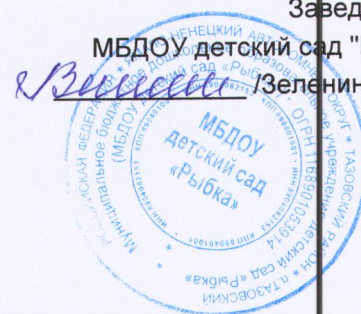


Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Рыбка"
Зеленина Л.Н./**МЕНЮ**
31 октября 2023 г.

1-3 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,28	8,19	23,99	195,91	0,75
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,66	5,09	21,75	137,68	6,40
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			406	7,94	13,28	54,14	367,19	7,15
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	186	5,40	3,00	7,20	55,80	1,80
Итого			186	5,40	3,00	7,20	55,80	1,80
Обед								
		САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,17	5,48	8,09	98,76	4,85
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	7,95	2,92	4,12	74,70	0,69
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,50	4,16	16,98	115,68	8,25
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	14,71	63,73	0,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			675	19,81	13,06	71,67	485,11	14,08
Полдник								
	ТК№019	ПРЯНИКИ	20	1,20	0,93	15,00	49,33	0,00
2012	401	РЯЖЕНКА	200	3,60	2,00	8,40	80,00	0,20
Итого			220	4,80	2,93	23,40	129,33	0,20
Ужин								
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10/7	0,04	0,00	9,76	39,19	0,01
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,69	3,43	7,02	74,30	0,08
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10/7	0,04	0,00	9,76	39,19	0,01
Итого			429	3,77	3,43	26,54	152,68	0,10
Всего				41,72	35,70	182,95	1 190,11	23,33