

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,01	9,95	24,55	213,01	0,82
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,32	8,35	8,44	114,27	0,00
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,63	2,90	9,47	75,19	0,49
Итого			405	9,96	21,20	42,46	402,47	1,31
II Завтрак								
2008	442	СОК	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,01	2,95	6,04	55,34	8,82
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ	200/10/5	4,38	5,75	9,65	108,25	6,01
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	185	17,93	27,96	27,66	434,17	1,32
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,09	111,37	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,03	0,17	13,38	63,15	0,00
Итого			717	27,50	37,25	96,54	833,47	17,75
Уплотненный полдник								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	225	9,82	10,66	34,04	272,53	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
Итого			541	12,61	11,12	62,66	405,32	38,00
Вечерний чай								
2008	435	ЙОГУРТ	103	2,87	2,56	4,63	57,96	0,72
2008		ВАФЛИ	30	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00
Итого			133	4,27	4,21	43,28	234,96	0,72
Всего				55,41	74,05	264,72	1 962,89	59,44