

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад "ДЮИМОВОЧКА"

Колтунова О. А./

МЕНЮ

3 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	27	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,2	8,9	22,6	201	0,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	4,3	4,6	14,1	116	0,8
Итого			427	13	19,9	46,8	421	1,7
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	151	4,2	3,8	6,8	86	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
Итого			151	4,2	3,8	6,8	86	1,1
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с мясом и сметаной (картофель, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	8,4	9,5	20	205	7,7
2019		СУП С КРУПНОЙ ПЕРЛОВОЙ И КУРИЦЕЙ (аллергики) (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, крупа перловая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	7,3	6,8	14,3	149	0,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, хлеб пшеничный "подмосковный", лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	15,1	3,5	5,3	113	0,4
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	80	8,5	22,3	1,5	241	0,6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста)	110	3,2	6,6	30,9	195	0,66
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			600	30,3	20,1	105,3	731	8,76
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	130/20	20,7	14,7	23,5	313	0,3
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ и кашей гречневой рассыпчатой (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, крупа гречневая ядрица, вода питьевая)	80	11,8	23,1	16,1	320	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	190/6	0,1		7,9	33	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
2008		БАНАН (банан)	190	2,9	1	40,8	186	19,4
Итого			566	25,9	16,6	86,8	608	20,7
Всего				73,4	60,4	245,7	1846	32,26

повар _____