

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"

/ Колтунова О. А. /

# МЕНЮ

10 марта 2025 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                   |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, вермишель, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)                                   | 250   | 5,1               | 7,4        | 14,6             | 146                                                | 0,8                   |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                | 190/7 | 0,2               | 0,1        | 15               | 60                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                      | 25    | 2                 | 2,6        | 19,7             | 111                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                   | 472   | 7,3               | 10,1       | 49,3             | 317                                                | 0,8                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                    | 150   | 0,8               | 0,2        | 15,9             | 68                                                 | 3,2                   |
| 2008                          | 442                 | СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергии)<br>(сок грушевый)                                                                                                                                         | 200   |                   |            | 26               | 104                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                   | 150   | 0,8               | 0,2        | 15,9             | 68                                                 | 3,2                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          |                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ<br>(картофель, свинина мясная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, горошек зеленый консервы) | 200   | 6,4               | 11,5       | 21,3             | 215                                                | 10,7                  |
| 2008                          |                     | СУП С КРУПОЙ ПШЕНОЙ И МЯСОМ (аллергии)<br>(пшено, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, морковь)                                        | 200   | 7,9               | 16,3       | 15               | 240                                                | 0,6                   |
| 2008                          | 265                 | ПЛОВ С МЯСОМ<br>(свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)                                      | 150   | 11,7              | 24,7       | 32,2             | 399                                                | 1,9                   |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                   | 180   | 0,5               | 0,1        | 28,5             | 118                                                | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной "дарницкий")                                                                                                                                          | 50    | 3,1               | 0,4        | 20,6             | 100                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                   | 580   | 21,7              | 36,7       | 102,6            | 832                                                | 12,6                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                        | 180   | 4,3               | 4,6        | 13,1             | 112                                                | 0,8                   |
| 2012                          |                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК без молока (аллергии)<br>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)                                                                                          | 180   | 0,1               |            | 10,5             | 42                                                 | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный "подмосковный")                                                                                                                                 | 30    | 2,2               | 0,9        | 14,6             | 76                                                 | 0                     |
|                               |                     | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии)<br>(печенье овсяное)                                                                                                                                   | 20    |                   |            |                  |                                                    | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                   | 210   | 6,5               | 5,5        | 27,7             | 188                                                | 0,8                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)                   | 110   | 8,4               | 12,1       | 1,9              | 150                                                | 0,2                   |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергии)<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                  | 40    | 5,1               | 4,6        | 0,3              | 63                                                 | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                | 190/7 | 0,2               | 0,1        | 15               | 60                                                 | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный "подмосковный")                                                                                                                                 | 30    | 2,2               | 0,9        | 14,6             | 76                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии)<br>(хлеб ржаной "дарницкий")                                                                                                                               | 25    | 1,5               | 0,2        | 10,3             | 50                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                   | 337   | 10,8              | 13,1       | 31,5             | 286                                                | 0,2                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                   |       | 47,1              | 65,6       | 227              | 1691                                               | 17,6                  |

повар \_\_\_\_\_