

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад "ДЮИМОВОЧКА"

Колтунова О. А./

МЕНЮ

18 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская 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")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,8	8,5	22	192	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,5	4,9	13,5	117	0,8
Итого			406	12,8	19,8	45,6	413	1,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	170	0,7	0,7	16,9	81	17,2
Итого			170	0,7	0,7	16,9	81	17,2
Обед								
2019		СУП С КРУПНОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	200	6,3	7	16,2	153	1,2
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	60	14,9	13,3	11,9	226	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	5	6,3	30,7	201	14,7
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			630	29,8	27,1	107,9	798	16,7
Полдник								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	180	4,9	4,6	19,7	144	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
Итого			210	7,1	5,5	34,3	220	0
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (вермишель, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/20	19,5	15,7	26,6	330	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
Итого			397	21,9	16,7	56,2	466	0,3
Всего				72,3	69,8	260,9	1978	35,8

повар _____