

Утверждаю

заведующий
МДОУ Детский сад "ДЮИМОВОЧКА"
Колтунова О. А. /

МЕНЮ
21 марта 2025 г.
Если 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	5,6	10	97	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,7	7,5	20,1	168	1,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,6	2,8	9,9	77	0,5
Итого			326	8,8	15,9	40	342	2
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	200	3	1	42	192	20
Итого			200	3	1	42	192	20
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, свинина мясная, соль йодированная)	180	4,7	9,4	13,7	161	5,6
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, хлеб пшеничный "подмосковный", вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	50	7	2,5	8,6	85	0,3
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная)	50	0,5	2,9	2,6	39	0,9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2	4,3	21,3	132	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,2	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			560	16,6	19,4	67,9	518	6,8
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	165	2,7	2,9	9,5	77	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			185	4,2	3,5	19,2	127	0,5
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	9,1	19,3	11,1	254	13
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			320	10,7	19,9	26,1	326	13
Всего				43,3	59,7	195,2	1505	42,3

повар _____



МЕНЮ
21 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	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,5	7,5	27,1	202	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,3	4,6	14,2	116	0,8
Итого			406	12,3	18,5	51,4	422	1,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,5	0,5	11,1	54	11,4
2008		БАНАН (аллергии) (банан)	200	3,3	1,1	46,8	214	22,3
Итого			110	0,5	0,5	11,1	54	11,4
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, свинина мясная)	200	5,3	11,3	17	195	6,4
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ без картофеля (аллергии) (крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	200	6,3	12,8	14,9	202	1
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, рыба минтай филе, хлеб пшеничный "подмосковный", вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	60	9,9	2,6	8,3	96	0,3
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергии) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	80	11,3	28,7	0,7	307	0,3
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная)	50	0,5	1,9	2,5	30	0,7
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,7	4,4	28,4	164	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			650	21,5	20,6	82,6	608	7,4
Полдник								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	4,6	4,9	13,8	118	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (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
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии) (печенье овсяное)	20					0
Итого			230	6,8	5,8	28,4	194	0,8
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	10,9	22,5	15,6	310	15
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	0,9	13,6	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			407	13,1	23,5	44,2	441	15
Всего				54,2	68,9	217,7	1719	36,2

повар _____