

Утверждаю
 заведующий
 МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"
 Колтунова О. А./

МЕНЮ
 28 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,6	6,4	24,8	179	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,6	3,9	11,2	95	0,6
Итого			331	10,7	15,9	46	371	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,9	65	3
Итого			150	0,8	0,2	14,9	65	3
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная)	180/15	6,3	7,2	14	146	3,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с ТОМАТНЫМ СОУСОМ (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	110/40	11,7	12,6	14,8	219	1,06
2012	340	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	1	1,1	5,8	36	2,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			585	21,4	21,2	56	500	6,66
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,8	4,1	10,7	96	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			170	5,3	4,7	20,4	146	0,6
Ужин								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,2	2,8	20,6	120	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			310	9,9	8	35,6	253	0
Всего				48,1	50	172,9	1335	11,86

повар _____

МДОУ "Детский сад "Домоводов"

МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"

/ Колтунова О. А. /

МЕНЮ

Сад 12 часов

повар