

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"

/ Колтунова О. А./

МЕНЮ

23 мая 2025 г.

Если 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")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	6,2	8,4	20,5	184	0,9
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	155	4,8	5,1	13,1	119	0,9
Итого			335	12,5	19,1	43,6	400	1,8
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		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	30	0,6	2,7	2,3	36	2,1
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горохом лущеным) и курицей (картофель, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	180	7	4,6	14	126	3,6
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С РИСОМ и соусом МОЛОЧНЫМ (рыба горбуша потрошенная б/л, хлеб пшеничный "подмосковный", вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, крупа рисовая)	60/30	3,2	6,9	19,4	152	0,6
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			490	13,2	14,5	57,1	413	6,3
Полдник								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	12	10,4	23,6	236	12,2
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	25	0,8	0,1	1,6	10	1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	170	0,7	0,7	17,2	82	17,5
Итого			555	15,8	12,1	62	424	30,7
Всего				42,3	45,9	177,6	1302	41,8

повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 мая 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")	36	2,3	6,7	15,2	130	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,4	7,5	23,7	188	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,5	4,9	14,5	121	0,8
Итого			416	13,2	19,1	53,4	439	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,9	68	3,1
		СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			25,2	101	0
Итого			150	0,8	0,2	15,9	68	3,1
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,7	3,3	2,9	45	2,6
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горохом лущеным) и мясом (картофель, бройлеры цыпльата потрош. 1 категории, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	10,3	6,6	21,1	186	4,8
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С РИСОМ и соусом молочным (рыба горбуша потрошенная б/г, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	100/50	3,7	7,2	19,4	157	0,63
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			620	18,3	17,6	92,5	606	8,03
Полдник								
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпльата потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	14	12,9	25,3	274	13,1
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	30	0,9	0,1	1,8	11	1,2
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")	40	2,8	1,2	19,1	99	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	175	0,7	0,7	17,3	83	17,7
Итого			642	18,6	15	78,5	527	32
Всего				50,9	51,9	240,3	1640	44,73

повар _____