

Согласовано

Заведующий
МБДОУ
/Каменева Л.В /

МЕНЮ

4 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	6,8	7,4	37,9	246	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		12,8	52	0
Итого			330	6,9	7,4	50,7	298	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ()	100					0
Итого			100					0
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	1,9	2,3	15,5	91	7,7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,6	4,6	37,7	206	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, свинина мясная)	120	12,5	30,7	4,2	344	0,8
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	30	0,2		0,5	4	1,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,3	0,3	14,8	71	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			14	56	0
Итого			715	20,5	37,9	86,7	772	10
Полдник								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	65	8,2	8,1	13	158	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2.5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,2	3,4	18,9	124	0,7
Итого			245	12,4	11,5	31,9	282	0,8
Ужин								
2008		ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,6	0,7	15,5	71	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		12,8	52	0
Итого			200	0,7	0,7	28,3	123	0
Всего				40,5	57,5	197,6	1475	11,4

Медсестра

Конева Е.М