

Согласовано



Заведующая

МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 10"

Лерасськина О.Д./

МЕНЮ

31 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	5,8	5,6	26,3	178	0
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	31/6/6	3,6	6,8	14,9	135	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		6,3	26	0
Итого			403	9,5	12,4	47,5	339	0
Обед								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	180	4,5	8,2	6,6	123	3,1
2008	258/1	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (кури потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная)	201	8,4	10,2	17,4	196	9,2
2008	441	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	49	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			630	16,1	18,8	51,5	446	12,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	201	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА". (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), соль йодированная)	70	6,6	6,3	39,2	241	0,1
Итого			271	12,2	11,2	48,5	346	1,1
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	3,5	4,4	18,5	130	23,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,9	2,5	11,2	79	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	41	3,1	0,3	20,5	97	0
Итого			421	9,5	7,2	50,2	306	24
Всего				47,3	49,6	197,7	1437	37,4

Бухгалтер

Ларина Е.Ю.

Ларина Е.Ю.

Повар

Мисюра А.К.

Мисюра А.К.