

Утверждаю
заведующий
МДОУ "Сулозгерский детский сад "Аленушка"
Егорова И.Г./



МЕНЮ

03 марта 2025г.

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ | 60 | 5,7 | 10,1 | 25 | 213 | 0 |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 200 | 5,1 | 6,6 | 29,9 | 201 | 0,4 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3 | 2,6 | 16,5 | 102 | 0,5 |
| Итого | | | 440 | 13,8 | 19,3 | 71,4 | 516 | 0,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 80 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,4 | 31 | 6,5 |
| Итого | | | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,4 | 31 | 6,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 137 | СВЕКЛА ОТВОРНАЯ | 50 | 0,3 | | 1,7 | 9 | 0,8 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ | 200 | 9,8 | 8,2 | 24,6 | 210 | 5,5 |
| 2008 | 271 | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ | 70 | 14,9 | 10,1 | 5,2 | 171 | 0,7 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 3,7 | 2,4 | 11,7 | 86 | 32,7 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,3 | 0,1 | 24,2 | 99 | 0 |
| 2008 | 4 | ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 50 | 2,8 | 0,4 | 13,9 | 68 | 0 |
| Итого | | | 680 | 31,8 | 21,2 | 81,3 | 643 | 39,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 297 | ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ | 100 | 9,8 | 4,7 | 7,8 | 114 | 0,5 |
| 2008 | 368 | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 0,7 | 2,5 | 2,4 | 36 | 0,1 |
| 2008 | 2 | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ,СОРТ | 25 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 15,1 | 61 | 0 |
| Итого | | | 335 | 11,7 | 7,3 | 31,7 | 241 | 0,6 |
| Всего | | | | 57,6 | 48,1 | 190,8 | 1431 | 47,7 |

медсестра

Петрова Л.Н.