

Утверждаю

заведующая
МБДОУ Детский сад № 58 "Одуванчик"
Щурова Наталья Ивановна/

МЕНЮ
17 апреля 2025 г.
Сад 12 часов 2

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	12,29	14,08	4,27	193,14	0,45
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,08	0,11	46,27	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,40	0,87	15,60	78,90	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток б/кофеина, сахар песок)	200	0,19	0,00	7,08	28,19	0,00
Итого			387	14,95	20,03	27,06	346,50	0,45
II Завтрак								
2008		ФРУКТ (яблоки)	130	0,51	0,25	20,22	59,40	12,64
Итого			130	0,51	0,25	20,22	59,40	12,64
Обед								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, макаронные изделия высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,48	7,39	16,69	155,22	0,84
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	16,17	23,13	26,56	314,38	10,85
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,30	0,60	24,00	104,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	180	0,80	0,04	14,06	54,43	0,00
Итого			610	25,75	31,16	81,31	628,03	11,69
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 3,2 % жирности)	176	5,12	5,46	7,68	97,33	0,49
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ФРУКТОВЫМ ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	90	7,36	5,33	65,08	326,14	0,19
Итого			266	12,48	10,79	72,76	423,47	0,68
Ужин								
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай филе, лук репчатый, хлеб недлительного хранения (батон), крупа манная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	13,23	4,30	8,21	136,96	0,44
2012	332	ОВОЩНОЕ РАГУ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	140	2,74	4,51	12,64	88,80	20,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,40	0,87	15,60	78,90	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный (ферментированный))	200	0,12	0,00	6,06	24,66	0,02
Итого			440	18,49	9,68	42,51	329,32	20,62
Всего			72,18	71,91	243,86	1 786,72	46,08	

повар 5 разряда

Гринева Оксана Леонидовна