

Утверждаю

и.о.заведующего
МАДОУ детский сад "Березка" с.Чашиха
_____/Долинина Татьяна Юрьевна/

МЕНЮ
19 мая 2025 г.
Сад 10 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, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3,01	11,93	20,26	200,61	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРНЫМ ПЕСКОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	8,60	7,78	44,83	283,36	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/3	0,10	0,00	9,92	40,53	0,46
Итого			433	11,71	19,71	75,01	524,50	0,46
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	188	0,91	0,18	18,39	78,29	1,50
Итого			188	0,91	0,18	18,39	78,29	1,50
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,83	3,78	4,88	56,81	2,28
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 20% жирности, говядина 1 категории)	180	4,65	7,04	6,37	107,86	8,77
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	20,22	19,94	20,41	341,87	10,17
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,07	0,07	22,58	91,62	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	34	2,24	0,30	14,35	69,03	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	17	1,26	0,11	8,27	39,05	0,00
Итого			671	29,27	31,24	76,86	706,24	21,94
Полдник								
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	1,51	1,41	20,39	100,60	0,24
2012	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (творог 5,0% жирности, яблоки, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, сухари панировочные, сметана 20% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, крупа манная)	180	23,23	17,28	29,03	369,37	1,34
Итого			360	24,74	18,69	49,42	469,97	1,58
Всего				66,63	69,82	219,68	1 779,00	25,48