

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**20 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,79	8,69	28,30	214,24	0,51
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,86	2,79	12,29	86,44	0,47
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	23	1,75	0,68	11,99	61,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>10,43</b>	<b>16,29</b>	<b>52,62</b>	<b>399,21</b>	<b>0,98</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	90	0,81	0,18	7,27	38,62	53,89
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>0,81</b>	<b>0,18</b>	<b>7,27</b>	<b>38,62</b>	<b>53,89</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, соль йодированная, лавровый лист)	200	7,92	11,22	11,73	180,08	8,63
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА (вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный, джем, лимонная кислота)	190	0,21	0,03	44,77	176,51	5,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,09	0,41	19,78	95,18	0,00
		хлеб Сила (хлеб сила)	27	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	75	2,61	7,39	5,65	99,28	5,80
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, говядина 1 категории)	200	17,35	18,37	18,37	311,27	43,76
<b>Итого</b>			<b>739</b>	<b>32,66</b>	<b>37,54</b>	<b>110,04</b>	<b>908,26</b>	<b>63,79</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	70	5,52	10,98	1,17	125,65	0,10
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94
<b>Итого</b>			<b>285</b>	<b>12,65</b>	<b>18,22</b>	<b>35,63</b>	<b>358,51</b>	<b>1,04</b>
<b>Всего</b>			<b>56,55</b>	<b>72,23</b>	<b>205,56</b>	<b>1 704,60</b>	<b>119,70</b>	