

Утверждаю

заведующий
МБДОУ "Детский сад № 1 "Смоляночка"
_____/Маханькова С.В./

МЕНЮ
2 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	8,23	8,84	34,73	251,93	0,32
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,33	3,35	12,73	94,73	0,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			410	13,96	12,49	62,19	418,06	0,58
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Итого			120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180/5	1,19	3,25	7,04	64,48	5,04
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	16,75	38,13	16,99	478,42	8,58
2012	399	СОК	160	0,78	0,16	15,68	66,74	1,28
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			595	21,61	41,92	57,18	695,12	16,40
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	199	5,80	6,19	9,09	116,05	0,48
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,42	5,68	33,12	201,17	0,01
Итого			259	10,22	11,87	42,21	317,22	0,49
Ужин								
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,19	5,02	33,50	191,86	0,00
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	17,43	8,13	5,21	182,02	11,29
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,41	1,17	1,88	19,97	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	10,60	45,09	1,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			450	23,57	14,76	65,92	510,34	12,73
Всего				69,84	81,52	239,26	1 997,14	42,20
