

Утверждаю

заведующий

МБЛОУ "Детский сад № 18"

/И.В. Ильина/

МЕНЮ

2 июля 2025 г.

Сад 12 часов 2 корпус

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	4,8	7,3	21,4	171	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,5	3,7	11,8	96	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	25	1,6	4,3	9,8	85	0
Итого			405	9,9	15,3	43	352	1,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	15
Итого			150	0,6	0,6	14,7	71	15
Обед								
2012	56	БОРЩ (свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	200	3,3	7,3	16,3	145	12,4
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое)	70	20,2	4,9		150	15,4
2012	315	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,3	3	27,4	154	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,5	1,8	1,7	26	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,6	26	0
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			680	31,6	17,4	73,2	603	27,8
Полдник								
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, виноград сушеный (изюм))	50	8,2	5,8	49,7	285	0,4
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	225	6	0,2	8	62	2
Итого			275	14,2	6	57,7	347	2,4
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	80	1	0,1	9	41	1,5
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	150	14	20,5	2,5	251	0,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10	0,1		7	29	0,6
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (батон простой)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			450	17,5	20,9	33,2	392	2,3
Всего				73,8	60,2	221,8	1765	48,6