

Утверждаю

заведующий

МБДОУ «Детский сад № 18»

И.В. Ильина

МЕНЮ

30 июня 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								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	1,7	2,8	5,3	54	14,9
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	10,8	14	2	176	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,8	6,2	17,3	150	1
2008		ЗЕФИР (зефир)	40					0
Итого			420	18,3	23	24,6	380	16,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	136	0,7	0,1	13,8	59	2,7
Итого			136	0,7	0,1	13,8	59	2,7
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	2,5	3,3	16	104	1,9
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) (свинина мясная, батон простой, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	80	12,8	31,7	8,2	369	0,6
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сметана 15% жирности)	150	2,5	3,1	14,4	97	17,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	15,1	63	0
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			660	21,4	38,6	74,9	735	20
Полдник								
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200	0,4	0,1	18,7	76	0,6
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (батон простой)	50	4	0,5	24,6	119	0
Итого			250	4,4	0,6	43,3	195	0,6
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	3,9	5,1	58	2,4
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	17,6	8,4	11,6	194	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,2	5,5	20,4	143	9,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,3	29	0
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
Итого			470	23,4	18	54,2	472	12,6
Всего				68,2	80,3	210,8	1841	52