

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад № 18"

(И.В. Ильина/

МЕНЮ

26 мая 2025 г.

Сад 12 часов 2 корпус



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								
2012	414	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	200	6,6	7,2	30,7	215	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,3	3,4	12,9	96	0,6
2008		ЗЕФИР (зефир)	20					0
Итого			400	9,9	10,6	43,6	311	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	178	0,9	0,2	18	77	3,6
Итого			178	0,9	0,2	18	77	3,6
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	5,2	5,6	25,5	172	2,9
2012	121	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, батон простой, свинина мясная)	80	13,3	26,6	8	324	0,3
2012	315	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	5,5	4,7	24,8	163	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,4	1,7	1,1	22	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			670	27,7	39	87,4	810	3,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5	5,6	8,2	105	0,9
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (батон простой)	50	4	0,5	24,6	119	0
2012	463	ПОВИДЛО (повидло)	20	0,1		23,1	93	0,2
Итого			250	9,1	6,1	55,9	317	1,1
Ужин								
2008	163	СУФЛЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (морковь, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, капуста белокочанная, яйца куриные (шт.), лук репчатый, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,7	9,1	6,4	128	11,1
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, батон простой, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	80	13,8	3,7	6,8	117	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
Итого			450	21,8	13,2	39,9	369	11,3
Всего				69,4	69,1	244,8	1884	20,3