

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Город детства"

/А.Ф.Кадырова/



# МЕНЮ

3 апреля 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак 8.30</b>								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" ЖИДКАЯ (хлопья овсяные, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, соль йодированная)	200	8,36	9,45	27,60	188,88	0,95
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб недлительного хранения (пшеничный))	20/5	0,68	3,75	8,53	73,86	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (чай черный (ферментированный), молоко сгущенное с сахаром)	200	1,80	1,20	12,20	67,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб недлительного хранения (пшеничный))	20	0,60	0,20	8,64	38,86	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>11,44</b>	<b>14,60</b>	<b>56,97</b>	<b>368,60</b>	<b>0,95</b>
<b>II Завтрак 10.30</b>								
2008		ГРУШИ (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>47,00</b>	<b>5,00</b>
<b>Обед 12.00</b>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горох, консервированный без уксуса или уксусной кислоты (кроме готовых блюд из овощей))	60	2,90	0,10	4,70	32,00	0,00
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь столовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба трескообразная мороженая (минтай), яйца куриные в скорлупе свежие, соль йодированная, рыба лососевая мороженая (горбуша бл/))	180/40	13,64	5,58	10,03	138,43	5,01
2008	266	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина замороженная, рис, морковь столовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	220	9,60	14,30	32,70	344,50	1,10
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" (фрукты сушеные (курага), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	180	0,80	0,00	12,30	52,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (ржаной))	30	0,69	0,39	11,40	51,75	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб недлительного хранения (пшеничный))	30	0,90	0,30	12,96	58,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>740</b>	<b>28,53</b>	<b>20,67</b>	<b>84,09</b>	<b>676,97</b>	<b>6,11</b>
<b>Уплотнённый полдник 15.30</b>								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (субпродукты пищевые крупного скота замороженные (печень), масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, молоко питьевое, лук репчатый, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, соль йодированная, сметана)	80	17,16	10,77	3,68	183,76	12,21
2008	129	ОВОЩИ В СОУСЕ (картофель, морковь столовая, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сливочное, мука пшеничная, сметана, соль йодированная)	180	4,32	9,42	26,64	193,20	23,74
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны)	200/5	0,10	0,00	12,40	50,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (ржаной))	20	0,46	0,26	7,52	34,16	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб недлительного хранения (пшеничный))	20	0,60	0,20	8,68	39,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>26,02</b>	<b>25,06</b>	<b>92,40</b>	<b>687,82</b>	<b>35,95</b>
<b>Всего</b>				<b>66,39</b>	<b>60,63</b>	<b>243,76</b>	<b>1 780,39</b>	<b>48,01</b>