Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Березка"
_____/Розина А.А./

МЕНЮ

7 мая 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	7,05	12,11	3,63	154,68	0,36
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	29	0,88	0,00	1,77	10,32	2,95
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	43	4,72	3,94	15,73	119,80	0,34
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	190	4,96	5,30	20,66	151,74	0,89
Итого			**397**	**17,61**	**21,35**	**41,79**	**436,54**	**4,54**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,00	0,00	11,74	46,95	0,88
Итого			**110**	**0,00**	**0,00**	**11,74**	**46,95**	**0,88**
Обед								
2010	6	БОРЩ С МЯСОМ	200	7,70	3,90	11,43	111,82	8,35
2010	70	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	160	14,46	12,48	37,44	326,26	5,21
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	29	0,83	0,03	0,88	3,54	4,42
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	172	0,00	0,00	25,89	103,70	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	0,40	16,40	80,00	0,00
Итого			**601**	**25,79**	**16,81**	**92,04**	**625,32**	**17,98**
Полдник								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	42	0,24	0,00	1,54	5,69	6,70
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА С СОУСОМ	117/50	15,80	13,78	23,14	281,31	10,56
2008	438	НАПИТОК ИЗ ГРУШ И ЯБЛОК	170	0,07	0,05	16,46	66,79	0,67
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	31	2,31	0,93	15,73	80,19	0,00
2008		ФРУКТ	151	0,45	0,30	17,16	70,77	15,06
Итого			**561**	**18,87**	**15,06**	**74,03**	**504,75**	**32,99**
Всего				**62,27**	**53,22**	**219,60**	**1 613,56**	**56,39**

Старшая медсестра _____ Майкова Е.А.

Повар _____ Коростелёва Л.В.

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Березка"
_____ /Розина А.А./

МЕНЮ

7 мая 2025 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	136	7,08	12,05	3,64	154,35	0,37
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	29	0,88	0,00	1,77	10,32	2,95
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	39	3,93	2,96	15,73	106,90	0,23
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	4,71	5,02	18,80	140,68	0,84
Итого			**364**	**16,60**	**20,03**	**39,94**	**412,25**	**4,39**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,00	0,00	11,74	46,95	0,00
Итого			**110**	**0,00**	**0,00**	**11,74**	**46,95**	**0,00**
Обед								
2010	6	БОРЩ С МЯСОМ	170	6,58	3,35	9,58	94,88	7,11
2010	70	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	120	11,40	9,58	28,13	249,17	3,91
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	29	0,83	0,03	0,88	3,54	4,42
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	151	0,00	0,00	23,07	92,45	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,10	0,30	12,30	60,00	0,00
Итого			**500**	**20,91**	**13,26**	**73,96**	**500,04**	**15,44**
Полдник								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	42	0,24	0,00	1,54	5,69	6,70
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА С СОУСОМ	98/50	14,02	11,95	21,18	249,61	9,40
2008	438	НАПИТОК ИЗ ГРУШ И ЯБЛОК	150	0,06	0,04	14,50	58,86	0,58
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	21	1,54	0,62	10,50	53,51	0,00
2008		ФРУКТ	150	0,45	0,30	17,14	70,65	15,03
Итого			**511**	**16,31**	**12,91**	**64,86**	**438,32**	**31,71**
Всего				**53,82**	**46,20**	**190,50**	**1 397,56**	**51,54**

Старшая медсестра _____ Майкова Е.А.

Повар _____ Коростелёва Л.В.