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

МЕНЮ

28 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	4,42	5,04	23,08	157,32	0,54
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,30	4,53	15,37	108,55	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,95	4,21	15,29	117,06	0,68
Итого			**385**	**10,67**	**13,78**	**53,74**	**382,93**	**1,22**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,00	0,00	12,10	48,40	2,20
Итого			**110**	**0,00**	**0,00**	**12,10**	**48,40**	**2,20**
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	6,96	4,68	10,30	112,79	13,91
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	31	0,18	0,00	1,16	4,29	12,26
2008		ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,89	0,00	1,78	10,41	2,97
2017	74	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	11,92	4,53	11,67	139,25	0,30
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	170	0,54	0,08	19,00	80,71	0,26
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	0,40	16,40	80,00	0,00
Итого			**551**	**23,29**	**9,69**	**60,31**	**427,45**	**29,70**
Полдник								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,27	0,04	0,74	4,27	0,00
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА С СОУСОМ	119/50	16,04	13,97	22,96	283,53	10,77
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,18	0,87	14,84	75,66	0,00
2008	437	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,12	0,03	13,02	53,69	0,88
2008		ФРУКТ	160	0,64	0,48	16,48	75,18	8,00
Итого			**549**	**19,25**	**15,39**	**68,04**	**492,33**	**19,65**
Всего				**53,21**	**38,86**	**194,19**	**1 351,11**	**52,77**

Старшая медсестра _____ Майкова Е.А.

Повар _____ Коростелёва Л.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,91	4,50	20,30	139,06	0,48
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,30	4,71	15,37	110,14	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,87	4,21	14,76	114,02	0,69
Итого			**355**	**10,08**	**13,42**	**50,43**	**363,22**	**1,17**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,00	11,00	44,00	0,00
Итого			**100**	**0,00**	**0,00**	**11,00**	**44,00**	**0,00**
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	6,26	4,18	9,29	101,12	12,44
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	31	0,18	0,00	1,16	4,29	12,26
2008		ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,89	0,00	1,78	10,41	2,97
2017	74	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,98	3,49	8,77	105,38	0,24
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,49	0,08	16,88	71,76	0,24
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,10	0,30	12,30	60,00	0,00
Итого			**481**	**18,90**	**8,05**	**50,18**	**352,96**	**28,15**
Полдник								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,27	0,04	0,74	4,27	0,00
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА С СОУСОМ	100/50	14,19	12,10	20,97	251,18	9,59
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,46	0,58	9,89	50,44	0,00
2008	437	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,12	0,03	13,03	53,78	0,88
2008		ФРУКТ	150	0,60	0,45	15,44	70,47	7,50
Итого			**510**	**16,64**	**13,20**	**60,07**	**430,14**	**17,97**
Всего				**45,62**	**34,67**	**171,68**	**1 190,32**	**47,29**

Старшая медсестра _____ Майкова Е.А.

Повар _____ Коростелёва Л.В.