Утверждаю

ИО Заведующего

МКДОУ "Детский сад №29 "Росинка" г.Новопавловска

_____/Колчина Е.В./

МЕНЮ

1 апреля 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	190	4,50	7,65	21,16	171,81	0,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (формовой))	30	1,70	0,14	11,17	52,73	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,18	0,18	25,11	103,51	1,80
Итого			**400**	**6,38**	**7,97**	**57,44**	**328,05**	**2,07**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,83	47,14	10,03
Итого			**100**	**0,40**	**0,40**	**9,83**	**47,14**	**10,03**
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	180	1,73	2,04	14,77	84,51	4,75
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, хлеб пшеничный (формовой), вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	65	7,48	8,64	8,66	142,18	0,00
2012	314	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная , масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	70	1,88	2,17	11,09	71,42	0,00
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	70	1,65	2,48	6,98	57,74	14,95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (формовой))	25	1,42	0,12	9,32	43,97	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб столовый (ржано-пшеничный))	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,59	0,24	18,11	88,29	72,00
Итого			**615**	**16,41**	**15,91**	**79,53**	**539,10**	**91,70**
Полдник								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 9% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	80	1,77	4,12	16,89	113,20	0,32
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,57	2,66	2,47	36,05	0,04
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,02	1,63	12,43	73,14	0,29
Итого			**290**	**4,36**	**8,41**	**31,79**	**222,39**	**0,65**
Всего				**27,55**	**32,69**	**178,59**	**1 136,68**	**104,45**

Старший повар _____ Старушко М.В.