

Утверждаю



ИО Заведующего  
МКДОУ "Детский сад №29 "Росинка" г.Новопавловска  
Жолчина Е.В./

# МЕНЮ

## 31 марта 2025 г.

### Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	90	8,56	15,28	1,63	178,40	0,13
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	67	1,27	5,94	5,14	79,48	4,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (формовой))	19	1,43	0,12	9,38	44,27	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб столовый (ржано-пшеничный))	19	1,24	0,16	7,92	38,13	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200/11	0,06	0,00	10,89	43,74	0,01
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>12,56</b>	<b>21,50</b>	<b>34,96</b>	<b>384,02</b>	<b>4,82</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	72	2,08	1,79	2,86	37,93	0,50
<b>Итого</b>			<b>72</b>	<b>2,08</b>	<b>1,79</b>	<b>2,86</b>	<b>37,93</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая)	180	1,42	3,60	9,31	75,93	6,33
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, филе ц/б, яйца куриные (шт.))	65	3,88	11,37	8,04	150,27	0,25
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,77	4,17	27,16	165,76	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (формовой))	19	1,43	0,12	9,38	44,27	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб столовый (ржано-пшеничный))	19	1,24	0,16	7,92	38,13	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,07	0,07	13,29	54,42	0,70
<b>Итого</b>			<b>593</b>	<b>12,81</b>	<b>19,49</b>	<b>75,10</b>	<b>528,78</b>	<b>7,28</b>
<b>Полдник</b>								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 9% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	50	2,91	1,61	17,74	96,96	0,03
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,14	2,43	17,15	103,64	0,52
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>6,05</b>	<b>4,04</b>	<b>34,89</b>	<b>200,60</b>	<b>0,55</b>
<b>Всего</b>				<b>33,50</b>	<b>46,82</b>	<b>147,81</b>	<b>1 151,33</b>	<b>13,15</b>

Старший повар Старушко

Старушко М.В.