



Утверждаю

Заведующий

МАДОУ д/с 15 "Дельфиненок"

Допушан Анна Анатольевна/

**МЕНЮ**

2 июля 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</b>								
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	4,3	4,6	12,4	108	0,7
2016	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	5,4	8,1	20,8	179	0,1
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	5,3	4,4	16	126	0,9
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>15</b>	<b>17,1</b>	<b>49,2</b>	<b>413</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	386	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,4	0,4	9,6	46	9,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,6</b>	<b>46</b>	<b>9,8</b>
<b>Обед</b>								
2016	109	СУП РИСОВЫЙ	180/10	5,1	4,3	18,6	133	3,2
2016	134	КАРТОФЕЛЬ И МЯСО, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	10,7	28,6	25,3	401	11,9
2016	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	90	0,9	0,2	3,1	19	8,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	13	63	0
2008	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			8	32	0
<b>Итого</b>			<b>711</b>	<b>20,2</b>	<b>33,5</b>	<b>78</b>	<b>695</b>	<b>23,4</b>
<b>Полдник</b>								
2016	441	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,8	2,2	33,6	169	0
2016	418	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	63	1,2
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>2,4</b>	<b>48,3</b>	<b>232</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2016	181	КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	4,2	26,2	161	0
2016	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	85	12,8	14,8	5	203	0,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	8,7	42	0
2008	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2016	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/10	0,1		12,5	51	0,5
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>20,3</b>	<b>19,3</b>	<b>62,4</b>	<b>504</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>60,5</b>	<b>72,7</b>	<b>247,5</b>	<b>1890</b>	<b>37</b>

Диет. сестра

Петросян Марина Артушовна