

Утверждаю

Заведующий
МДОУ д/с 15 "Дельфиненок"
/Попушан Анна Анатольевна/

МЕНЮ

30 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность , ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	5,1	5,3	14	124	0,8
2016	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	5,8	9,2	19,7	186	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	195	4,2	3,5	12,8	100	0,7
Итого			430	15,1	18	46,5	410	1,6
II Завтрак								
2016	386	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,8	0,3	9,4	48	9,8
Итого			100	0,8	0,3	9,4	48	9,8
Обед								
2016	109	СУП РИСОВЫЙ	180/10	6	5,1	20,4	143	3,6
2016	134	КАРТОФЕЛЬ И МЯСО, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	195	11	28,4	26,3	384	12,6
2016	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	69	0,7	0,1	2,3	15	6,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	12,1	58	0
2008	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,6	0,6	21,1	95	5,6
Итого			683	21,7	34,6	92,2	742	28,2
Полдник								
2016	441	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,8	2,5	32,6	167	0
2016	418	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	178	0,9	0,2	17,5	74	1,4
Итого			228	4,7	2,7	50,1	241	1,4
Ужин								
2016	219	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	4,6	3,2	29,4	164	0
2016	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	95	14,6	16,6	5,2	229	0,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	8,1	39	0
2008	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2016	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/1	0,1		12,9	53	0,5
Итого			494	22,1	20,1	65,6	532	1
Всего				64,4	75,7	263,8	1973	42

Диет. сестра _____ Петросян Марина Артушовна