



Утверждаю

Заведующий

М.А. Дюж, д.с 15 "Дельфиненок"
Полуцкая Анна Анатольевна/

МЕНЮ

31 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2016	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,4	5	22,3	158	0,6
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,3	4,4	22,5	143	0
2016	413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	3,6	15,9	115	0,8
Итого			430	13,1	13	60,7	416	1,4
II Завтрак								
2016	418	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	124	0,6	0,1	12,1	52	1
Итого			124	0,6	0,1	12,1	52	1
Обед								
2012	58	СВЕКОЛЬНИК	195	3,6	2,1	23,2	125	12,4
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	12,1	21,3	13,4	284	15,3
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	125	3,6	2,9	36,4	187	0,7
2016	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	65	0,5	0,1	1,5	8	2,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	15	72	0
2008	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52	0
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,1	48	1,8
Итого			702	24	27	111,6	776	32,6
Полдник								
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,7	3,9	28,5	168	0
2016	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	191	5,3	4,7	8,9	100	1
Итого			241	10	8,6	37,4	268	1
Ужин								
2012	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	13,9	21,2	3,1	258	0,3
2012	136	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	19	0,6		1,3	8	0,8
2008	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,2	10	48	0
2016	376	КИСЕЛЬ	180			14,1	57	0
Итого			425	17,8	21,5	39,5	423	1,1
Всего				65,5	70,2	261,3	1935	37,1

Диет. сестра  Петросян Марина Артушовна