

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ д/с 15 "Дельфиенок"

Допушан Анна Анатольевна/

МЕНЮ

4 июля 2025 г.

Если 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2016 | 237 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 155 | 14,1 | 14,3 | 2,6 | 196 | 0,2 |
| 2016 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,3 | 5,9 | 15,4 | 124 | 0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 2,5 | 14,2 | 93 | 0,5 |
| Итого | | | 370 | 19,5 | 22,7 | 32,2 | 413 | 0,7 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2016 | 386 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 9,7 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 9,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2016 | 89 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180/25 | 6 | 5,8 | 11,9 | 125 | 8 |
| 2016 | 339 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,8 | 5,9 | 19 | 139 | 9,2 |
| 2016 | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 40/30 | 11,8 | 7,7 | 3,3 | 151 | 8,4 |
| 2012 | 53 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 50 | 0,6 | 2,1 | 3,9 | 37 | 4,3 |
| 2008 | 147 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 16 | 1,2 | 0,1 | 8 | 38 | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 26 | 1,7 | 0,2 | 11 | 53 | 0 |
| 2016 | 418 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 75 | 1,4 |
| Итого | | | 667 | 25 | 22 | 74,8 | 618 | 31,3 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 14 | 1,1 | 1,4 | 10,4 | 58 | 0 |
| 2016 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 164 | 4,7 | 4 | 7,7 | 86 | 0,8 |
| Итого | | | 178 | 5,8 | 5,4 | 18,1 | 144 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2016 | 354 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 3,3 | 2,1 | 10,3 | 75 | 28,6 |
| 2016 | 236 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) | 40 | 8,5 | 7,3 | 0,8 | 103 | 0,4 |
| 2008 | 147 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 16 | 1,2 | 0,1 | 8 | 38 | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 16 | 1,1 | 0,1 | 6,8 | 33 | 0 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | | | 15,5 | 62 | 0 |
| Итого | | | 382 | 14,1 | 9,6 | 41,4 | 311 | 29 |
| Всего | | | | 64,8 | 60,1 | 176 | 1532 | 71,5 |

Диет. сестра

Петросян Марина Артушовна

