

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ д/с 15 "Дельфиненок"

Лопушан Анна Анатольевна

МЕНЮ

30 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150	4,3	4,8	11,8	107	0,7
2016	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	2,4	4,3	16,3	114	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	195	3,8	3,2	9,8	83	0,6
Итого			380	10,5	12,3	37,9	304	1,3
II Завтрак								
2016	386	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	95	0,7	0,3	8,9	45	9,3
Итого			95	0,7	0,3	8,9	45	9,3
Обед								
2016	109	СУП РИСОВЫЙ	150/10	3,8	2,9	18,2	110	6,4
2016	134	КАРТОФЕЛЬ И МЯСО, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	170	8,3	18,2	19,1	258	8,9
2016	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	47	0,5	0,1	1,6	10	4,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	8,1	39	0
2008	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,4	0,4	16,9	76	4,4
Итого			561	15,4	21,9	71,4	529	24
Полдник								
2016	441	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	40	3,5	3,3	20,9	127	0
2016	418	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	178	0,9	0,2	17,5	74	1,4
Итого			218	4,4	3,5	38,4	201	1,4
Ужин								
2016	219	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	105	2,7	2,3	17,7	103	0
2008	240	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	95	16,4	14,9	11,6	247	0,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	8,1	39	0
2008	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2016	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/10			6,6	27	0,5
Итого			431	21,5	17,5	51,5	452	0,9
Всего				52,5	55,5	208,1	1531	36,9

Диет. сестра

Петросян Марина Артушовна