

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "ЦРР детский сад №3 Березка "

Стерхова Елена Викторовна/


МЕНЮ

3 апреля 2025 г

Сад 10 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								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"(с мсалом сливочным и сахаром)	200	5,61	7,93	25,38	195,82	0,42
к/к	к/к	ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,41	0,20	15,83	74,69	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ,	180/10	0,06	0,00	9,81	39,42	0,01
Итого			422	8,08	8,13	51,02	309,93	0,43
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,55	4,17	6,97	74,21	10,22
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	146	1,02	7,40	7,63	102,17	2,61
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	135	2,86	4,69	19,45	131,80	9,44
к/к	к/к	ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	32	2,41	0,20	15,83	74,69	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,96	0,26	12,53	60,28	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	184	0,30	0,06	33,47	135,36	0,47
Итого			707	10,10	16,78	95,88	578,51	22,74
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	101	1,69	5,31	17,55	124,61	0,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,55	1,39	3,94	30,30	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,58	2,97	15,02	102,22	0,58
Итого			311	5,82	9,67	36,51	257,13	0,58
Всего				24,00	34,58	183,41	1 145,57	23,75

 Крючкова Светлана Владимировна