



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "ЦРД детский сад №3 Березка "

Н. Новикова Елены Викторовны

# МЕНЮ

12 мая 2025 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                           | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                              |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                | 40     | 4,93              | 4,46    | 0,27             | 60,92                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ          | 59     | 1,12              | 5,24    | 4,53             | 70,05                                    | 4,12                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С( МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ)           | 39     | 2,24              | 8,43    | 14,51            | 142,89                                   | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 29     | 2,19              | 0,18    | 14,43            | 68,09                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 180    | 0,06              | 0,00    | 9,81             | 39,42                                    | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                              | 347    | 10,54             | 18,31   | 43,55            | 381,37                                   | 4,13                  |
| Обед                          |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАННОЙ | 180    | 1,58              | 4,08    | 9,59             | 83,55                                    | 7,27                  |
| 2008                          | 284                 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) соус<br>сметанный      | 68/15  | 9,50              | 15,27   | 13,25            | 236,38                                   | 0,56                  |
| 2012                          | 317                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ               | 130/5  | 4,72              | 4,27    | 30,21            | 178,30                                   | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ                              | 29     | 2,19              | 0,18    | 14,43            | 68,09                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                         | 27     | 1,80              | 0,24    | 11,54            | 55,51                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                    | 180    | 0,00              | 0,00    | 13,97            | 55,85                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 634    | 19,79             | 24,04   | 92,99            | 677,68                                   | 7,83                  |
| Полдник                       |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 447                 | БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ                          | 100/10 | 5,38              | 3,29    | 37,29            | 200,07                                   | 0,05                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                              | 179    | 3,52              | 2,92    | 14,93            | 101,16                                   | 0,56                  |
| Итого                         |                     |                                              | 289    | 8,90              | 6,21    | 52,22            | 301,23                                   | 0,61                  |
| Всего                         |                     |                                              |        | 39,23             | 48,56   | 188,76           | 1 360,28                                 | 12,57                 |

Крючкова Светлана Владимировна