

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "ЦРР детский сад №3 Березка "

(Стархова Елена Викторовна/

# МЕНЮ

31 марта 2025 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	63	1,20	5,60	4,85	74,90	4,41
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С( МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	37	2,18	7,83	14,05	135,43	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,13	0,17	13,98	65,97	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	9,81	39,42	0,01
<b>Итого</b>			<b>348</b>	<b>10,50</b>	<b>18,06</b>	<b>42,96</b>	<b>376,64</b>	<b>4,42</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАННОЙ	180	1,75	4,09	10,80	89,39	8,00
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) соус сметанный	68/15	9,73	15,34	13,13	237,01	0,53
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/4	4,72	4,08	30,21	176,66	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,13	0,17	13,98	65,97	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,10	0,28	13,42	64,59	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,95	55,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>637</b>	<b>20,43</b>	<b>23,96</b>	<b>95,49</b>	<b>689,40</b>	<b>8,53</b>
<b>Полдник</b>								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	100/10	5,37	3,29	37,30	200,12	0,05
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	184	3,68	3,05	15,20	104,07	0,60
<b>Итого</b>			<b>294</b>	<b>9,05</b>	<b>6,34</b>	<b>52,50</b>	<b>304,19</b>	<b>0,65</b>
<b>Всего</b>				<b>39,98</b>	<b>48,36</b>	<b>190,95</b>	<b>1 370,23</b>	<b>13,60</b>

 Крючкова Светлана Владимировна