

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "ЦРР детский сад №3 Березка "

Стерхова Елена Викторовна/

МЕНЮ

28 июля 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,99	4,51	0,27	61,60	0,00
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	58	1,11	5,20	4,50	69,53	4,09
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,19	15,22	71,84	0,00
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	41	2,29	8,54	14,84	145,50	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ.	180/10	0,06	0,00	9,81	39,43	0,01
Итого			359	10,76	18,44	44,64	387,90	4,10
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,99	5,50	12,61	110,22	8,64
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	206	3,45	1,93	22,57	126,77	10,07
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,19	15,22	71,84	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,23	0,30	14,29	68,75	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,82	85,99	1,44
Итого			630	10,12	8,06	85,51	463,57	20,15
Полдник								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА(С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ и САХАРОМ)	160	3,45	6,06	24,48	166,74	0,34
к/к	к/к	ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,19	15,22	71,84	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,78	2,20	13,62	86,02	0,47
Итого			370	8,54	8,45	53,32	324,60	0,81
Всего				29,42	34,95	183,47	1 176,07	25,06

Крючкова Светлана Владимировна