



Согласовано

заведующий

МБДОУ "Детский сад № 31 "Светлана"

/Миняило Наталья Николаевна/

МЕНЮ

30 июня 2025г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (изделия макаронные, сыры полутвердые, масло сливочное, соль пищевая)	200/10	8,7	11,8	41,1	305	0
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сладкое)	30	2,1	2,7	21,2	118	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный (ферментированный), вода питьевая)	180	0,1		0,2	1	0
Итого			420	10,9	14,5	62,5	424	0
II Завтрак								
2008	442	СОК (соки фруктовые)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (свекла столовая свежая , яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,5	2,2	4	38	1,84
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (картофель продовольственный свежий , горох шлифованный, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, масло сливочное, вода питьевая, соль пищевая)	200	5,6	8,6	16,9	166	3,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий , молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая)	140	3,8	5,7	23,8	163	11,33
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (субпродукты пищевые крупного рогатого скота замороженные, хлеб недлительного хранения (батон), масло сливочное, мука пшеничная, соль пищевая)	80	17,6	9,1	6,8	201	12,56
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар-сырец в твердом состоянии, лимоны)	180	0,2	0,1	13,4	58	2,19
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб недлительного хранения (батон))	10	1,3	0,1	9	43	0
Итого			705	32,3	26,2	95,1	771	31,52
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар-сырец в твердом состоянии)	55	0,7		6,3	29	1,1
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,2	0,1	15	71	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар-сырец в твердом состоянии, лимоны)	180	0,1		7,1	30	0,5
Итого			265	3	0,1	28,4	130	1,6
Ужин								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ (капуста белокочанная свежая, свекла столовая свежая , морковь столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное)	55	1		3,3	18	7,4
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, масло сливочное, соль пищевая)	130	7,1	5,9	32,4	212	0
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (свинина замороженная, хлеб недлительного хранения (батон), масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая)	75	14,6	22,7	4,9	281	0
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир)	180	5,2	5,2	7,9	100	0,5
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,2	0,1	15	71	0
Итого			470	30,1	33,9	63,5	682	7,9
Всего				76,8	74,8	259,6	2050	43,02