|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | МБДОУ "Детский сад "Алёнушка" |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Чуманова Юлия Александровна/ |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **4 апреля 2025 г.** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сад 10,5 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 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6,08 | 7,46 | 28,29 | 205,24 | 0,62 |  |
| (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочноенесоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахарпесок) |  |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,74 | 3,13 | 13,57 | 98,43 | 0,62 |  |
| (какао-порошок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахарпесок) |  |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 |  |
| (хлеб пшеничный высш.сорт) |  |
| 2012 |  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 1,19 | 1,52 | 0,00 | 18,75 | 0,04 |  |
| (сыр голландский ) |  |
| **Итого** | **435** | **13,30** | **12,30** | **56,91** | **393,47** | **1,28** |  |
| **II Завтрак** |  |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,50 | 0,10 | 9,90 | 43,00 | 2,00 |  |
| (сок яблочный) |  |
| **Итого** | **100** | **0,50** | **0,10** | **9,90** | **43,00** | **2,00** |  |
| **Обед** |  |
| 2012 |  | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ(КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 50 | 1,20 | 3,07 | 4,30 | 49,71 | 1,96 |  |
| (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое,лук репчатый) |  |
| 2008 | 99 |  СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ СОСМЕТАНОЙ | 200/5 | 9,08 | 8,00 | 17,40 | 180,30 | 2,67 |  |
| (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечноерафинированое, говядина б/к, соль йодированная, сметана 15%жирности) |  |
| 2008 | 282 | РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ | 100 | 13,02 | 20,23 | 10,72 | 276,81 | 0,76 |  |
| (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничный высш.сорт, вода питьевая,яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, маслосладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый) |  |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(С Вит.С) | 200 | 0,00 | 0,00 | 7,82 | 31,26 | 20,00 |  |
| (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, водапитьевая) |  |
| 2008 |  | ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | 0,00 |  |
| (хлеб урожайный) |  |
| **Итого** | **605** | **26,61** | **31,74** | **61,44** | **640,06** | **25,39** |  |
| **Полдник** |  |
| 2008 | 235 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | 180 | 13,64 | 12,13 | 13,07 | 216,98 | 6,52 |  |
| (рыба минтай филе, картофель, масло сладко-сливочное несоленое,яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сырголландский , соль йодированная, лук репчатый, морковь) |  |
| 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 |  |
| (хлеб пшеничный высш.сорт) |  |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,40 | 93,59 | 0,00 |  |
| (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая) |  |
| 2008 |  | ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 1,15 | 1,51 | 11,44 | 64,13 | 0,00 |  |
| (печенье ) |  |
| **Итого** | **425** | **17,08** | **13,83** | **62,96** | **445,75** | **6,52** |  |
| **Всего** | **57,49** | **57,97** | **191,21** | **1 522,28** | **35,19** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| диетсестра |  |  |  | Козлова Валентина Анатольевна |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.