

Утвер

МАДОУ ДС №12, СК

(Гавризова С.С.)

МЕНЮ

16 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	011	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,50	8,97	24,91	207,01	0,53
2008	3	БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	55/10/5	5,36	7,30	20,11	168,13	0,27
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого			450	16,92	20,64	53,40	469,42	1,74
II Завтрак								
2008		ГРУША (груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,10	6,50
Итого			130	0,52	0,39	13,39	61,10	6,50
Обед								
2008	21	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА "ЧИПОЛЛИНО" (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,51	4,07	2,98	50,88	3,64
2008	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	8,23	6,17	17,18	161,40	11,35
2008	263	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, слива сушеная (чернослив), соль йодированная)	70	11,16	12,76	3,75	174,78	0,74
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	1,91	3,81	22,09	129,94	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обога микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			680	25,12	27,25	76,88	657,68	15,73
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,69	3,93	12,98	107,40	0,78
			180	4,69	3,93	12,98	107,40	0,78
Ужин								
2023Г	0003	БЕЛЯШИ ИЗ ГОВ. МЯСА (мука пшеничная высш сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, яйца куриные (шт.), говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная)	180	20,04	15,97	60,86	467,09	0,59
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ, ЧЕРНОСЛИВОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, слива сушеная (чернослив))	185/8	0,22	0,07	13,32	55,79	0,12
Итого			373	20,26	16,04	74,18	522,88	0,71
				67,54	68,25	230,83	1.818,48	25,46