

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Никитина Е.А.

*Е.А. Никитина*

## МЕНЮ

14 Марта 2025г.

Неделя: 1

День: 5

Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр. 2	Химический состав			Энергет. ценность 6	N рецеп- 7
		Белки 3	Жиры 4	Углеводы 5		
<b>Завтрак</b>						
Шыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36	ТК №7
Паша вязкая(гречневая)с маслом	170	5,1	7,93	26,35	204	ТТК-№302 сб. рец.
Состав: Молоко в т/п; Крупа гречневая; Масло сливочное; Сахар песок						
Сатон нарезной	40	3,04	1,12	20,56	104,8	6.1.3.2.
Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61	ТК № 54 - 6 гн
Состав: Молоко в т/п; Сахар песок; Чай черный						
Итого		11,81	13,26	54,65	392,41	
<b>Второй завтрак</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1	-	20,2	84,44	ТК
Итого		1	0	20,2	84,44	
<b>Обед</b>						
Чеснок	5	0,7	5,04	4,61	66,64	Профил актака
Состав: Чеснок свежий						
Салат из консервированных огурцов с зелёным горошком	50	0,65	4,43	1,41	47,37	ТТК №52 Департ
Состав: Огурцы консервированные; Горошек зелёный консервированный; Лук репчатый; Масло подсолнечное						
Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	8,2	Профил
Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,31	ТК №35 сб. рец. г.Пермь
Состав: Свекла свежая; Картофель свежий; Морковь свежая; Лук репчатый; Сметана 15%; Масло сливочное; Томатная паста; Сахар песок; Зелень свежая; Лук зелёный						
Зразы рыбные с яйцом	80	10,48	4,63	12,1	132	ТК №281 сб. рец.
Состав: Рыба лососевая (горбуша); Хлеб "Пшеничный"; Лук репчатый; Масло подсолнечное; Мука пшеничная в/с; Яйцо куриное						
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	ТК-336 сб. рец.
Состав: Картофель свежий; Масло сливочное						
Компот из клюквы	200	0,1	-	7,1	28,8	ТК № 54 -12
Состав: Клюква свежемороженая; Сахар песок						
Хлеб ржано - пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР
Итого		19,27	24,06	81,79	623,62	
<b>Полдник</b>						
Бантики слоёные с начинкой	50	4,13	8,63	17,88	158,25	ТТК №6 Департ амент
Состав: Тесто слоеное дрожжевое; Джем; Мука пшеничная в/с; Масло подсолнечное; Яйцо куриное						
Молоко кипячёное	200	5,78	5,89	9	111,11	ТК
Итого		9,91	14,52	26,88	269,36	
<b>Ужин</b>						
Лапшевник с творогом	160	16,76	7,53	43,14	305,05	ТК №13 2 сб. рец. Пермь 2001 г
Состав: Творог зерненный; Макароны "Паутинка"; Сахар песок; Масло сливочное; Сухари панировочные (фасованные); Сметана 15%; Яйцо куриное						
Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	ТК №369 сб. рец.
Состав: Молоко в т/п; Сахар песок; Масло сливочное; Мука пшеничная в/с; Ванилин						
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	9.1.4.1
Кисель из смородины	180	0,18	0,09	11,07	45,45	ТК №54 -23хн
Состав: Смородина с/м; Сахар песок; Крахмал						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого		21,58	9,58	85,61	517,47	
<b>Всего</b>		<b>63,57</b>	<b>61,42</b>	<b>269,13</b>	<b>1887,3</b>	