

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Никитина Е.А.



МЕНЮ

24 Марта 2025г.

Неделя: 1

День: 1

Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность	№ рец еп-
		Белки	Жиры	Углеводы		
	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	170	5,18	3,4	31,42	177	ТК №17 3 сб.
Состав: Молоко в т/п; Крупа Геркулес; Масло сливочное; Сахар песок	40	3,04	1,12	20,56	104,8	6.1.
Батон нарезной	200	1,4	1,6	17,35	89,32	ТК- 259
Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)					33	ТК
Состав: Молоко в т/п; Сахар песок; Кофейный напиток	5	0,04	3,63	0,07	404,12	
Масло сливочное (порциями)		9,66	9,75	69,4		
Итого						
Второй завтрак						
Фрукты свежие (яблоко)	1	0,4	0,4	9,8	47	9.1.
Итого		0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Кукуруза с яйцом и луком	50	1,65	3,2	1,1	40	Т-к №15 8 ед.с
Состав: Кукуруза консервированная; Лук репчатый; Масло подсолнечное; Яйцо куриное; Сахар песок; Лимонная кислота	200	1,52	5,32	6,64	88,88	ТК- 27 сб.
Борщ с капустой и картофелем						Пер мски
Состав: Свекла свежая; Картофель свежий; Капуста свежая; Морковь свежая; Сметана 15%; Лук репчатый; Масло подсолнечное; Сахар песок; Зелень свежая; Лук зеленый; Лимонная кислота	70	8,9	6,4	2,5	104	ТТК №5, 1 сб.
Печень, тушенная в сметанном соусе						ТК №
Состав: Печень говяжья; Сметана 15%; Мука пшеничная в/с; Масло подсолнечное	140	4	4,37	27,98	167,3	
Каша перловая рассыпчатая						ТК
Состав: Крупа перловая; Масло сливочное	200	1	-	20,2	84,44	
Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	50	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР
Хлеб ржано - пшеничный		19,87	19,84	83,12	599,57	
Итого						
Полдник						
Булочка домашняя	50	3,45	5,2	25,2	164	ТК № 290
Состав: Мука пшеничная в/с; Сахар песок; Масло сливочное; Дрожжи сухие; Яйцо куриное	200	5,78	5,89	9	111,11	ТК №29
Молоко кипяченое						
Состав: Молоко в т/п		9,23	11,09	34,2	275,11	
Итого						
Ужин						
Овощи натуральные солёные (порциями) томаты	1	0,72	0,12	0,96	7,2	ТК
Рагу из овощей	180	3,1	12,92	16,57	200,77	ТК №15 8 сбор
Состав: Картофель свежий; Капуста свежая; Морковь свежая; Лук репчатый; Томатная паста; Масло подсолнечное; Мука пшеничная в/с; Масло сливочное; Сахар песок	70	9,94	1,96	5,18	77,28	ТК №54- 3р
Котлета рыбная (минтай)						ТК №
Состав: Рыба Минтай свежемороженая, потраш.; Хлеб "Пшеничный"; Масло сливочное; Яйцо куриное	180	0,36	0,09	16,56	68,22	
Компот из изюма						ПР
Состав: Изюм б/косточек; Сахар песок	40	3,16	0,4	19,32	83,52	
Хлеб пшеничный		17,28	16,49	58,59	446,99	
Итого		56,44	86,57	255,11	1772,79	
Всего						

Заведующий производством (шеф-повар)

Кайгородова Н.В.