

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 7

/Воронина Татьяна Геннадьевна/

МЕНЮ

30 декабря 2025 г.

Сад

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ	200	5,54	7,22	28,71	202,41	0,40
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,09	2,14	9,80	67,53	0,32
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	2,39	3,04	0,00	37,55	0,07
Итого			430	10,02	12,40	38,51	307,49	0,79
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,48	0,10	9,65	41,09	1,91
Итого			100	0,48	0,10	9,65	41,09	1,91
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	50	0,88	2,34	4,59	43,31	2,41
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,25	2,34	16,36	95,74	5,36
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	180	9,91	20,35	15,15	285,16	22,52
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,92	35,68	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			650	13,04	25,03	45,02	459,89	30,29
Полдник								
2012	401	КЕФИР	150	4,04	3,48	5,57	73,79	0,97
2012	464	ПРЯНИКИ	30	1,97	1,57	25,00	122,00	0,00
Итого			180	6,01	5,05	30,57	195,79	0,97
Ужин								
2012	41	МОРКОВЬ КУСОЧКОМ	30	0,40	0,03	2,10	10,68	1,53
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	5,79	8,01	1,60	101,73	0,15
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0,00	7,13	29,09	0,03
2008		БАТОН	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			330	6,35	8,04	10,83	141,50	1,71
Всего				35,90	50,62	134,58	1 145,76	35,67