

Утверждено:

Заведующая МКДОУ ДС №20 «Теремок» х.Перевальный

И.В.Бут

Меню (ЯСЛИ) на 1-2 квартал 2025 г.

№ по сб.рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал	Витамин С	Цена,руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>5 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
219сб2005	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10	15,26	9,8	23,2	179	4,8	48,71
	ХЛЕБ РЖАННОЙ	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,92
14сб2005	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
457сб2021	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,08	6,98	28,5	0	1,39
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,5</b>	<b>14,34</b>	<b>42,17</b>	<b>305</b>	<b>4,8</b>	<b>56,87</b>
<b>2-й завтрак</b>								
338сб2005	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,28	0	1,1	36,5	7,03	11,9
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>36,5</b>	<b>7,03</b>	<b>11,9</b>
<b>Обед</b>								
82сб2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМЕШЕЛЮ	150	1,2	1,28	7,7	47,11	2,78	5,2
268сб2005	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	11,87	13,33	13,59	199,7	0	37,46
171сб2005	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120/5	5,9	4,2	36	194	0	7,61
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,3	10,2	53	0	1,66
	ХЛЕБ РЖАННОЙ	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,6
495сб2021	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,45	0,08	15,08	63	0,15	3,6
	<b>Итого обед</b>		<b>23,12</b>	<b>19,49</b>	<b>92,47</b>	<b>606,81</b>	<b>2,93</b>	<b>57,13</b>
<b>Полдник</b>								
386сб2005	КЕФИР	150	5	5,8	7,4	101,7	1,26	14,86
415сб2005	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,5	5,6	29,4	182	0	6,07
	<b>Итого за полдник</b>		<b>8,5</b>	<b>11,4</b>	<b>36,8</b>	<b>283,7</b>	<b>1,26</b>	<b>20,93</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>45,23</b>	<b>172,54</b>	<b>1232,01</b>	<b>16,02</b>	<b>146,84</b>