

Утверждено:
Заведующая МКДОУ ЛС №20 «Теремок» х.Перевальный
И.В.Бут

Меню (САД) на 1-2 квартал 2025 года

№ по сб.рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Химический состав блюд				Витамин С	Цена,руб
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценн. Ккал		
	6 день							
	Завтрак							
210сб2005	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	106/5	10,6	21,2	16,4	279,9	0	31,88
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	2,66
14сб2005	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
459сб2021	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,3	0,1	9,5	40	1	3,25
	Итого за завтрак		14,25	25,9	42,75	442	2,28	42,64
	2-й завтрак							
338сб2005	МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	75	0,78	0	20,4	76	0,8	10,8
	Итого за второй завтрак		0,78	0	20,4	76	0,8	10,8
	Обед							
82сб2005	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,39	3,91	6,78	67,8	14,77	8,05
279сб2005	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	80/50	10,91	12,53	13,79	212	0,61	48,6
171сб2005	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6,7	10,6	49,8	312	0	9,91
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	3,99
4768сб2021	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	0,18	0,18	21,42	88,2	0,72	5,89
	Итого обед		24,08	28,02	116,99	807,2	16,1	76,44
	Полдник							
460сб2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,6	10,7	91	0	5,72
	ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ	40	0,39	0,28	32,3	234,6	0	10,47
	Итого за полдник		1,79	1,88	43	325,6	0	16,19
	ИТОГО за день:		40,9	55,8	223,14	1650,8	19,18	146,07