

Согласовано

Заведу

МБДОУ

/Семина

# МЕНЮ

21 августа 2026 'г.'

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 415                 | КАША РИСОВАЯ                                | 200   | 6                 | 7,8     | 31,5             | 222                                      |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ БЕЛЫЙ                                  | 30    | 2,3               | 0,9     | 15,6             | 80                                       |
| 2012                          |                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 10    | 0,1               | 8,3     | 0,1              | 75                                       |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 180   | 4,3               | 4,4     | 15,3             | 117                                      |
| Итого                         |                     |                                             | 420   | 12,7              | 21,4    | 62,5             | 494                                      |
| II Завтрак                    |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          |                     | ГРУША                                       | 100   | 0,4               | 0,3     | 9,3              | 42                                       |
| Итого                         |                     |                                             | 100   | 0,4               | 0,3     | 9,3              | 42                                       |
| Обед                          |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ И КУРОЙ      | 180   | 8,7               | 5,4     | 18,8             | 159                                      |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ     | 130   | 4,7               | 3,8     | 29,6             | 171                                      |
| 2008                          | 283                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ С ОВОЩАМИ                   | 70    | 11,2              | 14,3    | 3,6              | 188                                      |
| 2012                          | 49                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 50    | 0,8               | 3,1     | 2,1              | 40                                       |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 180   | 0,3               |         | 12,2             | 51                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40    | 3                 | 0,4     | 19,3             | 93                                       |
| Итого                         |                     |                                             | 650   | 28,7              | 27      | 85,6             | 702                                      |
| Полдник                       |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 454                 | "ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО<br>ТЕСТА           | 70    | 5,7               | 5,5     | 33,5             | 205                                      |
| 2012                          | 399                 | СОК                                         | 170   | 0,9               | 0,2     | 16,7             | 71                                       |
| Итого                         |                     |                                             | 240   | 6,6               | 5,7     | 50,2             | 276                                      |
| Ужин                          |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 160   | 4,3               | 5,1     | 29,4             | 181                                      |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 40    | 0,8               | 3,6     | 3,1              | 48                                       |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200   | 0,1               |         | 8                | 32                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ БЕЛЫЙ                                  | 30    | 2,1               | 0,8     | 14,4             | 73                                       |
| Итого                         |                     |                                             | 430   | 7,3               | 9,5     | 54,9             | 334                                      |
| Всего                         |                     |                                             |       | 55,7              | 63,9    | 262,5            | 1848                                     |

ющий  
' №25  
М.С./

|                                |
|--------------------------------|
| <b>Зита-<br/>мин<br/>С, мг</b> |
|                                |
| 0,6                            |
| 0                              |
| 0                              |
| 0,3                            |
| <b>0,9</b>                     |
|                                |
| 4,5                            |
| <b>4,5</b>                     |
|                                |
| 4,8                            |
| 0                              |
| 1,1                            |
| 7,2                            |
| 0,1                            |
| 0                              |
| <b>13,2</b>                    |
|                                |
| 0,1                            |
| 1,4                            |
| <b>1,5</b>                     |
|                                |
| 14,3                           |
| 2,8                            |
| 0                              |
| 0                              |
| <b>17,1</b>                    |
| <b>37,2</b>                    |