

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Березовский детский сад №33"
Л.А.Гущина/

МЕНЮ

30 июля 2026 г.

Дети с 3 до 7 лет

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,20	7,55	30,84	217,24	0,80
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,07	4,37	8,40	94,46	0,94
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр голландский, хлеб пшеничный)	40	5,44	4,65	12,32	114,00	0,10
Итого			400	16,71	16,57	51,56	425,70	1,84
II Завтрак								
2008		ФРУКТ (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Обед								
2008	40	САЛАТ (капуста квашеная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	65	1,01	1,21	2,83	27,74	16,75
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,29	6,64	6,35	104,21	8,69
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,71	4,58	18,53	126,53	9,00
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай филе, морковь, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	80	13,15	7,58	4,97	141,34	0,77
2012	39812	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,30	0,12	8,28	41,04	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,33	0,28	14,93	72,33	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			690	25,39	20,61	65,71	560,79	35,21
Полдник								
2012	239	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, повидло)	95	10,63	7,81	37,58	264,71	0,23
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	178	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Итого			273	11,53	7,99	55,40	342,11	3,83
Всего				54,03	45,57	182,47	1 375,59	50,88

Главный бухгалтер _____ Е. И. Шаипкина