

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №7 "Антошка"
_____ Д. Б. Зернова

сад

МЕНЮ на 04.07.2025

Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
4/4-1.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 3 (молоко Урай)	200	6,01	4,09	6,21	0,66	23,43	171,733	0,73
1/31.1	Кофейный напиток с молоком сгущенным (без сахара)	200	2,98	2,68	3,24	0,07	20,67	120,011	0,37
-	Батон	33,67	2,59	0	1,01	1,01	17,95	90,7456	0
	Масло сливочное	4	0,03	0,03	2,9	0	0,05	26,4256	0
1/5	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0
15/7	Сок фруктовый	186,48	0,93	0	0,19	0	19,21	80,632	3,73
Итого за 'Завтрак'			17,62	11,89	18,15	1,74	81,58	552,33	4,83
Обед									
33/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	0	5,98	5,98	2,84	67,0466	13,67
9/2.1	Рассольник домашний (2 вариант)	200	1,72	0,03	2,81	0,29	12,45	80,0705	8,4
70/6	Мясо кур отварное (порц., без кости)	20	4,42	5,02	1,46	0	0,06	31,0052	0,22
18/2	Сметана	5,81	0,15	0	0,04	0	0,25	1,45917	1,05
67/6	Паприкаш из говядины с лечо	80	12,01	11,34	12,56	0,08	7,99	192,498	3,72
21/16	Каша гречневая рассыпчатая 2 вариант	130	5,71	0,04	4,75	1,49	29,79	177,168	0
1/28	Напиток из сухофруктов (сахар 10)	180	1,15	0	0,07	0	23,88	90,1865	0,36
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0
Итого за 'Обед'			29,07	16,43	28,27	8,44	98,79	739,1	28,52
Полдник									
13/7-1	Молоко кипяченое (молоко Урай)	201,79	5,8	6,17	4,68	0	9,3	101,34	1,11
15/17	Кральки домашние (снижен сахар)	60	5,5	1,42	6	0,61	37,61	223,39	2,16
Итого за 'Полдник'			11,31	7,59	10,68	0,61	46,9	324,73	3,27
Ужин									
30/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,65	0	4	4	7,34	64,8951	1,82
35/4-1	Суфле творожное (молоко Урай)	150	22,08	21,99	16,24	3,13	21,03	318,757	1,35
1/18	Молоко сгущенное	32,5	2,29	2,29	2,71	0	17,68	101,105	0,32
1/34	Чай с молоком 2 вариант (молоко Урай) (снижен сахар)	200	1,52	1,42	1,25	0,02	11,23	60,0418	0,64
-	Хлеб пшеничный в/с	42,34	3,15	0	0,33	0,33	21,49	101,742	0
Итого за 'Ужин'			30,27	26,32	24,8	7,49	78,86	651,74	4,13
Итого за день			88,26	62,23	81,89	18,28	306,13	2267,9	40,75

Содержание, % от калорийности

16

33

51

Шеф-повар _____
Мед. работник _____
Кладовщик _____