

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ "ДС №7 "Незабудка"
Копалина И.Н.
" И.Н. Копалина 20 г.

Неделя: 2
День: 4

МЕНЮ 20 Февраля 2025г.

Сад (3-7 лет)

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал.	N рецеп- туры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Яйцо отварное(Яйцо куриное)	40	5,08	4,6	0,28	63	ТК-№209
Каша молочная из смеси круп(Молоко 3,2%, пшено, крупа овсяная, крупа гречневая, масло сливочное 72,5%)	250	9,88	11,38	35,23	285,35	ТК-№190
Кофейный напиток с молоком(Кофейный порошок, молоко 3,2%, сахар)	200	2,8	2,8	14,7	93	ТК-№270
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-К № ПР-
Итого	530	14,96	15,98	35,51	348,35	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК-№338
Итого	100	0,5	0,4	9,8	47	
Обед						
Суп крестьянский с крупой(Капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное)	250	1,84	6,18	12,34	112,46	ТК-№50 р №124 сб 2004
Салат из свежих помидор и огурцов(Помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное)	60	0,5	2,8	2,2	36	ТК-№102
Тефтели из говядины с рисом(Говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, мука)	80	6,4	8,96	7,28	135,2	ТК-№182
Пюре из моркови(Морковь, молоко 3,2%, мука, масло сливочное 72,5%, сахар)	130	2,01	8,47	7,72	114,89	ТК-№161
Компот из яблок с лимоном(Яблоки, лимон, сахар, кислота аскорбиновая)	200	0,25	0,25	33,34	104,07	ТК-№256
Хлеб	50	2,8	0,55	24,7	119,95	ТК-№7
Итого	720	13,8	27,21	87,58	622,57	
Полдник						
Булочка домашняя(Мука, сахар, масло сливочное 72,5%, яйца, дрожжи)	50	2,94	6,67	20,93	101,01	ТТК- №282
Молоко кипяченое(Молоко 3,2%)	200	5,4	5,6	8,6	106,8	ТК№260
Итого	250	8,34	12,27	29,53	207,81	
Ужин						
Горошек зеленый консервированный отварной(Горошек консервированный)	100	3,13	3,29	6,99	77,88	ТК№206 Пермь 2004
Рыба, тушеная в сметанном соусе(Минтай, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сметана 15%, мука)	150	16,52	14,43	6,01	219,99	ТК-№153
Чай с сахаром(Чай байховый, сахар)	180	0,09	0,03	8,19	22,5	ТК-№266
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-К № ПР- сб/М.П Магильно го
Итого	470	22,9	18,15	40,51	413,89	
Всего		60,4	74	202,92	1639,61	

Составил Шеф-повар Имельбаева В.Г.
(подпись) (подпись) (расшифровка подписи)