

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

Неделя: 1
День: 4

МЕНЮ 13 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						
Каша жидкая (пшенная) с сахаром (Крупа пшенная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное)	200	4,4	9,2	25,4	208	ТК-№311
Какао с молоком (Какао порошок, сахар, молоко 3,2%)	180	2,88	2,79	12,15	83,7	ТК-№272
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-К № ПР-сб/М.
Итого	420	10,44	12,39	56,87	385,22	
Второй завтрак						
Плоды или ягоды свежие (апельсины)	130	1,66	0,36	0,55	70,2	Т-К №338 М.П Магильно го 2017
Итого	130	1,66	0,36	0,55	70,2	
Обед						
Салат из свежих огурцов (Огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное)	50	0,42	2,25	1,5	27,5	ТК-№12р№37
Суп картофельный с мясными фрикадельками (Картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйцо куриное, мясо говядина)	250	8,56	5,98	16,68	153,6	ТК-№40
Рыба "Аппетитная"(Горбуша, капуста, масло сливочное, лук репчатый, яйца, сметана 15%, сыр)	210	19,25	18,11	10,5	282,62	ТТК-№84
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	ТК-№389
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	119,95	ТК-№7
Итого	760	32,03	26,89	73,58	668,47	
Полдник						
Шанежка наливная (Мука пшеничная, дрожжи, сахат, масло сливочное, яйца, сметана 15%)	50	3,33	3,08	20,08	122,5	Т-К№253
Молоко кипяченое (Молоко коровье 3,2%)	200	5,6	6,4	9,4	117,6	ТК-№260
Итого	250	8,93	9,48	29,48	240,1	
Ужин						
Котлеты картофельные(Картофель,Яйца куриные, масло сливочное масло подсолнечное, сухари панировочные)	170	5,17	11,25	32,75	256,67	Т-К№147
Соус томатный (Томатная паста,сахар, мука пшеничная)	60	0,22	1,47	2,1	22,46	ТК-№238
Компот из свежих плодов(Яблоки, кислота	200	0,2	0,1	17,2	68	ТК-№277
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Т-К № ПР-сб/М.
Итого	450	8,74	13,22	71,36	440,65	
Всего		61,8	62,34	231,84	1804,64	

Составил _____ Шеф-повар _____
(подпись) (подпись) (расшифровка подписи)