

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ детский сад "Светлячок" р.п. Ветлужский
/Фефлова И.В./

МЕНЮ
10 декабря 2025 г.

Сад 10,5 ч

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ	22	1,66	0,65	10,79	55,78	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,39	3,03	0,00	37,42	0,07
2008	189	КАША ОВСЯННАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,71	11,69	27,13	245,83	0,83
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,44	5,82	15,15	136,32	0,94
Итого			412	17,20	21,19	53,07	475,35	1,84
II Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
Итого			75	0,30	0,30	7,35	35,25	7,50
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,48	2,49
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	6,70	6,31	14,02	140,04	7,19
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	1,36	2,09	0,09	24,62	0,00
2008	131	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	100	2,44	4,04	9,08	83,76	20,45
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	16,14	68,66	0,27
2008	К/К	ХЛЕБ -СИЛА	31	1,82	0,31	4,83	60,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,84	0,24	11,79	56,72	0,00
Итого			629	15,32	13,09	56,80	440,28	30,40
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	0,95	0,19	19,24	81,91	3,81
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	75	10,40	7,36	29,91	228,70	0,06
Итого			265	11,35	7,55	49,15	310,61	3,87
Всего			44,17	42,13	166,37	1 261,49	43,61	