

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 февраля 2026 г.

Сад 10,5 ч

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин C, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	13	1,02	0,40	6,67	34,47	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,63	3,34	0,00	41,22	0,08
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	200	7,27	8,18	35,59	245,77	0,52
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,44	5,82	15,15	136,32	0,94
Итого			404	16,36	17,74	57,41	457,78	1,54
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,69	2,54	3,94	42,44	10,84
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	4,04	4,05	13,86	108,38	7,01
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,09	9,11	10,64	133,72	12,89
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	65	9,02	6,68	9,28	133,61	0,14
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,07	9,50	39,93	1,18
к/к	к/к	ХЛЕБ -СИЛА	30	1,79	0,30	4,76	59,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,76	0,23	11,25	54,13	0,00
Итого			657	19,49	22,98	63,23	571,31	32,06
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,80	16,98	1,77	199,23	0,14
Итого			250	9,90	16,98	8,75	227,52	0,16
Всего			46,15	58,10	139,19	1 303,61	43,76	