

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 февраля 2026 г.

Ясли 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 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	150	5,46	6,15	26,69	184,46	0,39
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,03	4,34	10,65	98,94	0,70
Итого			324	13,14	14,23	44,01	359,09	1,17
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	25	0,41	1,57	2,39	25,95	6,50
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	3,37	3,41	11,55	90,59	5,84
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	95	1,54	6,86	7,71	99,19	9,66
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	6,22	4,57	6,33	91,28	0,07
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,08	0,06	7,28	30,72	0,98
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			527	15,17	17,00	51,27	450,96	23,05
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	5,06	20,64	0,02
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,80	17,02	1,77	199,80	0,14
Итого			250	9,91	17,02	6,83	220,44	0,16
Всего				38,62	48,65	111,91	1 077,50	34,38