

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 июня 2026 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 НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	7,17	10,00	29,37	237,49	0,88
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,44	5,82	15,15	136,33	0,94
Итого			410	16,47	19,37	54,54	462,02	1,89
II Завтрак								
к/к	к/к	ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70
Итого			100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,80	2,55	4,13	43,83	12,65
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	4,12	4,11	13,86	109,23	7,01
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,12	9,11	10,77	134,41	13,02
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,34	6,82	11,33	144,31	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	40	2,36	0,40	6,28	78,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			690	21,49	23,41	72,83	631,29	34,00
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,77	16,95	1,77	198,88	0,14
Итого			250	9,87	16,95	8,75	227,17	0,16
Всего				49,83	61,23	139,12	1 368,48	36,75