

Утверждаю
 Директор



Согласовано Заведующая МОУ
 детского сада № 213



МЕНЮ

на 18.03 2025 г.

| День 17 | Выход г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|----------------|
| Завтрак для детей от 3 до 7 лет | | | | | | |
| Каша вязкая молочная (рисовая) | 180 | 2,7 | 7,2 | 28,4 | 196,2 | ТТК № 102 |
| Чай с молоком или сливками | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,0 | 87,6 | № 394 |
| Бутерброд с сыром | 30/5/10 | 4,4 | 6,7 | 14,6 | 141,6 | № 3 |
| Итого: | 405 | 9,8 | 16,2 | 57,0 | 425,4 | - |
| Завтрак II для детей от 3 до 7 лет | | | | | | |
| Сок яблочно-абрикосовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | № 399 |
| Итого: | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | - |
| Обед для детей от 3 до 7 лет | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,8 | 2,4 | 4,5 | 44,1 | № 20 |
| Борщ на м/б со сметаной | 180/5 | 1,3 | 4,3 | 7,1 | 76,6 | ТТК № 200 |
| Фрикадельки в соусе (говядина) | 70/30 | 11,5 | 13,1 | 8,3 | 203,3 | ТТК № 60 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 4,9 | 4,4 | 31,1 | 188,4 | № 205 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 180 | 0,1 | 0,0 | 25,7 | 102,6 | № 383 |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | - |
| Итого: | 685 | 21,2 | 24,6 | 93,7 | 696,6 | - |
| Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет | | | | | | |
| Запекалка из творога с соусом молочным сладким с ванилью | 150/60 | 28,1 | 21,3 | 30,1 | 439,7 | ТТК № 151, 477 |
| Снежок | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | № 401 |
| Батон | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | - |
| Итого: | 480 | 36,7 | 27,4 | 58,5 | 647,3 | - |
| Итого за 17 день: | | 68,7 | 68,4 | 228,8 | 1852,7 | - |

Шеф-повар: