

30-Мая-2025  
Сад Мартьяны

МЕНЮ

"Утверждаю"  
" " 20 г  
Старомартьяновский детский сад  
(наименование учреждения)

| Приём<br>пищи  | Наименование блюд                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|-----------|-------------|
|                |                                                |                | Б                    | Ж     | У      |                                          |           |             |
| ЗАВТРАК        |                                                |                |                      |       |        |                                          |           |             |
| 1              | Каша вязкая ячневая молочная                   | 200.00         | 4.12                 | 5.06  | 32.66  | 192.50                                   | 0.00      | 106/44      |
| 2              | Батон                                          | 36.37          | 2.76                 | 0.29  | 17.89  | 85.47                                    | 0.00      | 317         |
| 3              | Масло порциями                                 | 5.00           | 0.04                 | 3.63  | 0.07   | 33.00                                    | 0.00      | 5           |
| 4              | Сыр порциями                                   | 9.09           | 2.11                 | 2.69  | 0.00   | 32.72                                    | 0.06      | 6           |
| 5              | Кофейный напиток с молоком                     | 180.00         | 2.81                 | 2.39  | 12.76  | 84.01                                    | 1.17      | 264         |
| 6              | Соки овощные, фруктовые и ягодные              | 90.91          | 0.45                 | 0.00  | 9.18   | 38.79                                    | 1.82      | 268         |
| Итого завтрак: |                                                |                | 12.30                | 14.06 | 72.56  | 466.49                                   | 3.05      |             |
| ОБЕД           |                                                |                |                      |       |        |                                          |           |             |
| 1              | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 200.00         | 3.16                 | 4.28  | 11.34  | 96.72                                    | 8.30      | 52/1        |
| 2              | Пюре картофельное                              | 150.00         | 3.06                 | 4.80  | 20.45  | 138.00                                   | 18.17     | 216         |
| 3              | Рыба, тушенная с овощами (сад)                 | 70.00          | 6.81                 | 3.46  | 2.66   | 73.43                                    | 2.61      | 156/1       |
| 4              | Компот из сушеных фруктов                      | 180.00         | 0.40                 | 0.02  | 24.98  | 102.60                                   | 0.36      | 253         |
| 5              | Хлеб пшеничный                                 | 34.09          | 2.59                 | 0.27  | 16.77  | 80.11                                    | 0.00      | 310         |
| 6              | Хлеб ржаной                                    | 45.46          | 2.23                 | 0.45  | 20.37  | 95.47                                    | 0.00      | 311         |
| 8              | Сметана                                        | 10.91          | 0.28                 | 1.64  | 0.39   | 17.67                                    | 0.04      | 319         |
| Итого обед:    |                                                |                | 18.53                | 14.92 | 96.96  | 604.00                                   | 29.48     |             |
| ПОЛДНИК        |                                                |                |                      |       |        |                                          |           |             |
| 1              | Печенье                                        | 60.00          | 3.84                 | 10.08 | 41.10  | 270.60                                   | 0.00      | 309         |
| 2              | Чай с сахаром                                  | 150.00         | 0.06                 | 0.02  | 10.49  | 42.00                                    | 0.02      | 261         |
| 3              | Яблоки свежие                                  | 75.00          | 0.30                 | 0.30  | 7.35   | 33.00                                    | 7.50      | 248/1       |
| Итого полдник: |                                                |                | 4.20                 | 10.40 | 58.94  | 345.60                                   | 7.52      |             |
| Итого за день: |                                                |                | 35.02                | 39.38 | 228.46 | 1,416.09                                 | 40.05     |             |
| Стоимость дня: |                                                |                |                      |       |        |                                          |           | 156.05р.    |

Повар

( подпись )

(расшифровка подписи)

\_\_\_\_\_