

Утверждено:
 Заведующая МКДОУ ДС №21 «Солнышко» с. Ульяновка
 Л.Е.Красноусова

Меню (САД) на 1-2 квартал 2025 года



| № по сб.рецептур | Наименование блюда и кулинарных изделий | Выход блюда, г | Химический состав блюд | | | Энерг. ценн. Ккал | Витамин С | Цена,руб |
|--------------------|--|----------------|------------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 6 день | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 210сб2005 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ | 106/5 | 10,6 | 21,2 | 16,4 | 279,9 | 0 | 31,88 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,3 | 0,5 | 16,8 | 84,6 | 0 | 2,66 |
| 14сб2005 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0 | 4,85 |
| 459сб2021 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/10/7 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 1 | 3,25 |
| | Итого за завтрак | | 14,25 | 25,9 | 42,75 | 442 | 2,28 | 42,64 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | |
| 338сб2005 | МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ | 75 | 0,78 | 0 | 20,4 | 76 | 0,8 | 10,8 |
| | Итого за второй завтрак | | 0,78 | 0 | 20,4 | 76 | 08 | 10,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 82сб2005 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,39 | 3,91 | 6,78 | 67,8 | 14,77 | 8,05 |
| 279сб2005 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 80/50 | 10,91 | 12,53 | 13,79 | 212 | 0,61 | 48,6 |
| 171сб2005 | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150/5 | 6,7 | 10,6 | 49,8 | 312 | 0 | 9,91 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,9 | 0,8 | 25,2 | 127,2 | 0 | 3,99 |
| 4768сб2021 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ | 180 | 0,18 | 0,18 | 21,42 | 88,2 | 0,72 | 5,89 |
| | Итого обед | | 24,08 | 28,02 | 116,99 | 807,2 | 16,1 | 76,44 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 460сб2021 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,4 | 1,6 | 10,7 | 91 | 0 | 5,72 |
| | ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ | 40 | 0,39 | 0,28 | 32,3 | 234,6 | 0 | 10,47 |
| | Итого за полдник | | 1,79 | 1,88 | 43 | 325,6 | 0 | 16,19 |
| | ИТОГО за день: | | 40,9 | 55,8 | 223,14 | 1650,8 | 19,18 | 146,07 |