

МЕНЮ на «28» мая 2025г
Стоимость дня
ЯСЛИ – 158-42 САД- 174-75

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Увинский детский сад № 5»
_____ Н.Н. Деревнина

№ ТТК	Наименование блюда	Выход (объем) гр		Пищевая ценность, витамины										Способ приготовл ения блюда	Входящие ингредиенты основные
				Белки	Белки	Жи ры	Жиры	Углево ды	Углево ды	Ккал	Ккал	Витам и С	Витам и С		
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад		
ЗАВТРАК															
68	Каша чневая молочная	130	180	4,32	5,76	3,91	5,22	14,13	18,84	108,9	145,2	0,69	0,92	Варка	Крупа ячневая, молоко, сахар, масло слив
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,77	3,14	12,02	15,82	83	107	1,2	1,43	Кипячение	Какао,, молоко, сахар
6	Сыр порц	8	8	2,32	2,32	2,96	2,96	-	-	36	36	0,07	0,07		
	Батон	22	25	1,59	1,75	0,2	0,3	9,67	10,64	47,3	52,0				
ЗАВТРАК 2															
250	Сок	102	102	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	10	10		
	ИТОГО	441	525												
ОБЕД															
19	Салат из белокочанной капусты	30	50	0,5	0,62	0,04	0,05	4,25	5,31	23,4	29,25	1,92	2,4	шинковка	Капуста свежая, сахарный песок
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/21	200/28	5,6	7,8	4,1	5,5	11,4	15,2	105,1	140,1			Варка	Говядина кр, кусок, картофель, морковь,яйцо, лук
209	Макаронник с печенью	80	120	1,37	1,71	2,22	2,78	14,17	17,71	82,4	103			Варка	Макароны отварные, печень говяжья, яйцо, лук
254	Кисель из черноплодной рябины	150	180	0,09	0,13	0,03	0,04	20,76	24,91	83,1	99,72	1,38	1,65	Варка	Черноплодная рябина зморож, крахмал, сахарный песок
	Хлеб пшеничный	25	28	1,59	2,37	0,2	0,3	9,67	14,43	47,3	71				
	Хлеб ржаной	25	28	1,32	1,98	0,24	0,96	6,68	10,02	34,67	52				
	ИТОГО	541	704												
ПОЛДНИК															
285	Ватрушка с творогом	50	75	4,58	6,42	7,06	9,89	25,15	35,21	182,5	255,5	0,14	0,19	Выпекание	Мука пшеничная , масло слив , яйцо, дрожжи, творог
	Молоко Топтыжка/ Чай с сахаром конфеты	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,69	9,99	28	40	0,02	0,03		
		-	30												
	ИТОГО	200	250												
	ИТОГО	1182	1479	38,98	52,17	31,21	38,66	167,59	225,55	1087,27	1459,52	16,81	17,61		