

Утверждаю

МДОУ «Детский сад №1  
«Теремок»  
МДОУ «Детский сад №1» Теремо  
ИНН 767005400 (С/П) Антипина Н.Ю.  
152240, Ярославская область,  
г. Гаврилов-Ям, ул. Луначарского, д. 17  
Телефон: 8 (48534) 2-48-47, 2-00-66

# МЕНЮ

3 марта 2025 г.

## Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                            | Выход      | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---|------------|-------------------|--------------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                     |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |   |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                | 200        | 5,46              | 6,64         | 17,46            | 151,97                                   | 0,74                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 8          | 0,08              | 6,64         | 0,08             | 60,00                                    | 0,00                  |
|                               |                     | яйцо варёное                                  | 3          | 0,06              | 0,05         | 0,00             | 0,68                                     | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 175        | 0,09              | 0,00         | 11,10            | 44,78                                    | 0,02                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 35         | 2,63              | 1,02         | 18,06            | 92,04                                    | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>421</b> | <b>8,32</b>       | <b>14,35</b> | <b>46,70</b>     | <b>349,47</b>                            | <b>0,76</b>           |
| <b>II Завтрак</b>             |                     |   |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                | 115        | 0,12              | 0,05         | 5,39             | 23,00                                    | 20,00                 |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>115</b> | <b>0,12</b>       | <b>0,05</b>  | <b>5,39</b>      | <b>23,00</b>                             | <b>20,00</b>          |
| <b>Обед</b>                   |                     |   |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2008                          | 90                  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200        | 7,19              | 7,29         | 13,75            | 152,25                                   | 4,63                  |
| 2008                          | 259                 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ                      | 55         | 7,39              | 10,29        | 2,20             | 139,70                                   | 0,19                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                    | 140        | 5,56              | 6,79         | 25,11            | 183,52                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 378                 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД<br>СВЕЖИХ           | 165        | 0,06              | 0,02         | 14,47            | 59,39                                    | 0,72                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 41         | 2,68              | 0,36         | 17,17            | 82,63                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                               | 13         | 0,10              | 0,01         | 0,22             | 1,67                                     | 0,64                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>614</b> | <b>22,98</b>      | <b>24,76</b> | <b>72,92</b>     | <b>619,16</b>                            | <b>6,18</b>           |
| <b>Полдник</b>                |                     |   |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 179        | 5,05              | 5,57         | 8,19             | 104,46                                   | 0,93                  |
| 2012                          | 458                 | ВАТРУШКИ С ПОВИДЛО                            | 95         | 5,45              | 8,63         | 47,47            | 289,26                                   | 0,21                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>274</b> | <b>10,50</b>      | <b>14,20</b> | <b>55,66</b>     | <b>393,72</b>                            | <b>1,14</b>           |
| <b>Всего</b>                  |                     |   |            | <b>41,92</b>      | <b>53,36</b> | <b>180,67</b>    | <b>1 385,35</b>                          | <b>28,08</b>          |

повар \_\_\_\_\_

Шиткова Е.И.