

# МЕНЮ

МБДОУ ДСКВ № 14 г.Ейска (3-7 лет)

28.07.2025 г. 1 неделя 1 день

| № тех. карты              | Наименование блюда                | Выход порции | Б         | Ж         | У          | ККал        |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>            |                                   |              |           |           |            |             |
| 107                       | Яйцо отварное                     | 30           | 3         | 4         |            | 47          |
| 1                         | Каша пшеничная вязкая             | 120          | 3         | 3         | 23         | 122         |
| 68                        | Икра кабачковая (готовый продукт) | 50           | 1         | 4         | 5          | 47          |
| 234                       | Бутерброд с маслом                | 25           | 1         | 5         | 11         | 92          |
| 10                        | Хлеб пшеничный                    | 20           | 2         |           | 11         | 52          |
| 70                        | Чай с сахаром                     | 180          |           |           | 11         | 40          |
| <b>Итого за завтрак</b>   |                                   |              | <b>10</b> | <b>16</b> | <b>61</b>  | <b>400</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>     |                                   |              |           |           |            |             |
| 154                       | Яблоки свежие                     | 100          |           |           | 10         | 47          |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |                                   |              |           |           | <b>10</b>  | <b>47</b>   |
| <b>Обед</b>               |                                   |              |           |           |            |             |
| 73                        | Рассольник ленинградский          | 180          | 2         | 4         | 12         | 91          |
| 74                        | Жаркое по-домашнему               | 220          | 14        | 15        | 12         | 384         |
| 71                        | Хлеб пшеничный                    | 20           | 2         |           | 11         | 52          |
| 11                        | Хлеб ржаной                       | 40           | 3         |           | 13         | 70          |
| 76                        | Компот из свежих плодов и ягод    | 180          | 1         |           | 21         | 87          |
| <b>Итого за обед</b>      |                                   |              | <b>22</b> | <b>19</b> | <b>69</b>  | <b>684</b>  |
| <b>Полдник</b>            |                                   |              |           |           |            |             |
| 77                        | Пирожок сдобный с яблоком         | 70           | 3         | 4         | 26         | 148         |
| 155                       | Молоко кипяченое                  | 200          | 6         | 5         | 10         | 107         |
| <b>Итого за полдник</b>   |                                   |              | <b>9</b>  | <b>9</b>  | <b>36</b>  | <b>255</b>  |
| <b>Итого за день</b>      |                                   |              | <b>41</b> | <b>44</b> | <b>176</b> | <b>1386</b> |

