

Согласовано

Заведующая  
 МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 10"  
 /Гераськина О.Д./

**МЕНЮ**  
**3 марта 2025 г.**  
**Ясли 12 часов**



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	5,3	24,6	167	0
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	30/6/4	3,1	6,3	14,6	127	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	170	0,1		5,8	24	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>8,6</b>	<b>11,6</b>	<b>45</b>	<b>318</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4	7,3	5,9	109	2,8
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	160	7,5	7,7	12	148	17,6
2008	441	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			5,8	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>14,1</b>	<b>15,4</b>	<b>40,7</b>	<b>362</b>	<b>20,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,4	67	3,12
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА". (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), соль йодированная)	50	5	4,4	27,3	168	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>4,6</b>	<b>42,7</b>	<b>235</b>	<b>3,22</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189/1	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3	4,5	13,9	109	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,7	2,3	10,6	75	0,5
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>39,6</b>	<b>255</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>36,5</b>	<b>38,6</b>	<b>168</b>	<b>1170</b>	<b>24,52</b>

Бухгалтер

Ларина Е.Ю.

Повар

Мисюра А.К.

