

Согласовано

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



МЕНЮ
5 марта 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	150	4,4	6,3	17,5	145	0,4
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,2	5,1	14,6	113	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ. (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	170	2,6	2,2	9,8	71	0,4
Итого			356	9,2	13,6	41,9	329	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	92/1	СУП НА БУЛЬОНЕ ИНДЕЙКИ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, шейка индейки., вермишель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,8	6,4	4,3	89	2
2008	262/2	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ИНДЕЙКОЙ (шейка индейки., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	160	7,4	9,6	6,8	145	22,7
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
Итого			510	12,8	16,4	33,9	339	24,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	479	КРЕНДЕЛЬ. (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	4,9	4,4	26,3	163	0,1
Итого			250	10,5	9,3	35,6	268	1,1
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	2,3	3,2	37	1,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,3	3,9	15,8	107	7,7
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6,5	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			360	5,3	6,4	40,6	241	9,2
Всего				38,3	45,8	162,1	1220	37,8

Бухгалтер Мисюра Ларина Е.Ю.

Повар Мисюра Мисюра А.К.

