

## МЕНЮ

10 марта 2025 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                     | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                        |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 206                 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ.<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский, соль йодированная, вода питьевая)                                                                | 150   | 5,6               | 5,2        | 24               | 165                                                | 0                     |
| 2008                          | 1                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                    | 30/6  | 2,2               | 5,1        | 14,6             | 112                                                | 0                     |
| 2008                          | 429                 | ЧАЙ С САХАРОМ.<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                    | 170   | 0,1               |            | 5,8              | 24                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 356   | 7,9               | 10,3       | 44,4             | 301                                                | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 83                  | ЩИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 150   | 3,7               | 6,4        | 7,4              | 107                                                | 9,9                   |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)      | 110   | 2,3               | 2,6        | 11,8             | 80                                                 | 14,8                  |
| 2008                          | 316                 | КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ<br>(куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)  | 55    | 8                 | 9,2        | 8,8              | 150                                                | 0,5                   |
| 2008                          | 441                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                              | 160   |                   |            | 5,8              | 23                                                 | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                  | 40    | 2,6               | 0,3        | 16,8             | 81                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 515   | 16,6              | 18,5       | 50,6             | 441                                                | 25,2                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                        | 152   | 0,8               | 0,2        | 15,4             | 67                                                 | 3,12                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                           | 25    | 1,9               | 2,5        | 18,6             | 104                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 177   | 2,7               | 2,7        | 34               | 171                                                | 3,12                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 184                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                              | 150   | 4,1               | 4,9        | 15,1             | 122                                                | 0,4                   |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                             | 180   | 2,7               | 2,2        | 11,6             | 78                                                 | 0,5                   |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                               | 30    | 2,3               | 0,2        | 15               | 71                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 360   | 9,1               | 7,3        | 41,7             | 271                                                | 0,9                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                        |       | 36,3              | 38,8       | 170,7            | 1184                                               | 29,22                 |

Бухгалтер Ларина Е.Ю.

Повар Мисюра А.К.

Согласовано

МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 10"

Заведующая

Герайсина О.Д./

**МЕНЮ****10 марта 2025 г.****Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                    | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                       |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 206                 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ.<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский, вода питьевая, соль йодированная)                                                               | 180   | 7,6               | 7,6        | 30,7             | 223                                           | 0                     |
| 2008                          | 1                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                   | 30/6  | 2,2               | 5,1        | 14,6             | 112                                           | 0                     |
| 2008                          | 429                 | ЧАЙ С САХАРОМ.<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                   | 200   | 0,1               |            | 6,3              | 26                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                       | 416   | 9,9               | 12,7       | 51,6             | 361                                           | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 83                  | ЩИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 180   | 4,6               | 7,7        | 8,8              | 128                                           | 12,2                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)      | 129   | 2,7               | 3          | 13,4             | 92                                            | 17,1                  |
| 2008                          | 316                 | КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ<br>(куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)  | 70    | 10,2              | 11,7       | 11,2             | 189                                           | 0,6                   |
| 2008                          | 441                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                             | 200   |                   |            | 6,8              | 27                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                 | 49    | 3,3               | 0,4        | 21               | 101                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                       | 628   | 20,8              | 22,8       | 61,2             | 537                                           | 29,9                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                       | 152   | 0,8               | 0,2        | 15,4             | 66                                            | 3                     |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                          | 25    | 1,9               | 2,5        | 18,6             | 104                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                       | 177   | 2,7               | 2,7        | 34               | 170                                           | 3                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 184                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                             | 200   | 5,3               | 6          | 20,3             | 156                                           | 0,5                   |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                           | 200   | 2,9               | 2,3        | 12,2             | 82                                            | 0,5                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                              | 40    | 3                 | 0,2        | 20               | 94                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                       | 440   | 11,2              | 8,5        | 52,5             | 332                                           | 1                     |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                       |       | 44,6              | 46,7       | 199,3            | 1400                                          | 33,9                  |

Бухгалтер

Ларина Е.Ю.

Повар

Мисюра А.К.