



Согласовано

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

**МЕНЮ**  
 18 марта 2025 г.  
 Сад 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		<b>КАША НЕЖНОСТЬ</b> (овсяные хлопья "геркулес", крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	200	5,3	7	22,4	174	0,6
2008	1	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ</b> (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	31/6	2,2	5,1	14,9	114	0
2008	432	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.</b> (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,8	2,2	11,6	79	0,5
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>10,3</b>	<b>14,3</b>	<b>48,9</b>	<b>367</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> (сок яблочный)	101	0,5	0,1	10,2	44	2
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,2</b>	<b>44</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	100/1	<b>БОРЩ НА БУЛЬОНЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ</b> (капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, шейка индейки., масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,1	7,3	7,3	115	7,3
2012	291/1	<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ.</b> (шейка индейки., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	200	11,2	16,2	20,1	270	10,3
2008	441	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	49	3,3	0,4	20,9	101	0
<b>Итого</b>			<b>629</b>	<b>18,6</b>	<b>23,9</b>	<b>55,1</b>	<b>513</b>	<b>17,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	<b>МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	201	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
<b>Итого</b>			<b>226</b>	<b>7,5</b>	<b>7,4</b>	<b>27,9</b>	<b>209</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.</b> (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	90	7,6	10,7	1,9	135	0,2
2008	338	<b>ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ</b> (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	120	2,9	2,9	14,7	97	18,2
2008	429	<b>ЧАЙ С САХАРОМ.</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		6,7	27	0
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	41	3,1	0,3	20,6	97	0
<b>Итого</b>			<b>451</b>	<b>13,7</b>	<b>13,9</b>	<b>43,9</b>	<b>356</b>	<b>18,4</b>
<b>Всего</b>				<b>50,6</b>	<b>59,6</b>	<b>186</b>	<b>1489</b>	<b>40,1</b>

Бухгалтер Шуф Ларина Е.Ю.

Повар Мисюра Мисюра А.К.