МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САРАНСК "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 10"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САРАНСК "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 10"
Дата: 2025.03.19 11:49:02 +03'00'

Согласовано

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

МЕНЮ

19 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		
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	4,3	6,3	16,9	142	0,4
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,2	5,1	14,7	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**	**9,1**	**13,6**	**41,4**	**326**	**0,8**
Обед								
2008	83	ЩИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,7	6,4	7,4	108	9,9
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	109	2,3	3,4	11,7	87	14,8
2008	279	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (ПАРОВЫЕ) (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	60	8,4	8,8	3,2	125	0,5
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)	39	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			**518**	**17**	**18,9**	**44,5**	**422**	**25,2**
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	201	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	12	0,9	1,2	9,2	52	0
Итого			**213**	**6,5**	**6,1**	**18,5**	**157**	**1**
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	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	15,2	72	0
Итого			**360**	**5,3**	**6,4**	**40,7**	**242**	**9,2**
Всего				**37,9**	**45**	**145,1**	**1147**	**36,2**

Бухгалтер _____ Ларина Е.Ю.

Повар _____ Мисюра А.К.

Согласовано

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

МЕНЮ

19 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	200	5,7	7,7	23	184	0,6
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,2	5,1	14,7	113	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,7	2,3	11,1	77	0,5
Итого			**416**	**10,6**	**15,1**	**48,8**	**374**	**1,1**
Обед								
2008	83	ЩИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,6	8,7	8,9	137	12,2
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	129	2,7	4,3	13,4	104	17,1
2008	279	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (ПАРОВЫЕ) (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	70	9,7	10,3	3,6	146	0,6
2008	441	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,5	99	0
Итого			**627**	**20,2**	**23,7**	**53,2**	**513**	**29,9**
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	201	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	12	0,9	1,2	9,2	52	0
Итого			**213**	**6,5**	**6,1**	**18,5**	**157**	1
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,9	3,6	4,9	55	2,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	4,1	18,8	124	9,1
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		6,7	27	0
2008		ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,2	96	0
Итого			**430**	**6,8**	**7,9**	**50,6**	**302**	**11,4**
Всего				**44,1**	**52,8**	**171,1**	**1346**	**43,4**

Бухгалтер _____ Ларина Е.Ю.

Повар _____ Мисюра А.К.