

Согласовано

МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 10"

Заведующая

/Гераскина О.Д./

**МЕНЮ**

20 марта 2025 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,3	5,3	16,9	129	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	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	170	2,6	2,1	10,6	72	0,4
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>8,1</b>	<b>12,5</b>	<b>42,1</b>	<b>314</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
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	2,9	6,5	4,3	91	2
2008	262/2	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ИНДЕЙКОЙ (шейка индейки., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	159	7,3	9,6	6,6	144	22,6
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)	39	2,6	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>508</b>	<b>12,8</b>	<b>16,4</b>	<b>33,2</b>	<b>338</b>	<b>24,6</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	БИОПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "НАРИНЭ" (биопродукт кисломолочный "наринэ" 3,2% жирности)	100	4,9	3,1	8,2	84	0,2
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	164	0,1
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>9,8</b>	<b>7,5</b>	<b>34,5</b>	<b>248</b>	<b>0,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ МАННЫЙ ИЗ ТВОРОГА. (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	153	18,2	13	14	248	0,3
2012	361	СОУС СЛАДКИЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	40			5	20	0
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
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>20,6</b>	<b>13,2</b>	<b>40,6</b>	<b>365</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>51,3</b>	<b>49,6</b>	<b>150,4</b>	<b>1265</b>	<b>26</b>

Бухгалтер

*МШ*

Ларина Е.Ю.

Повар

*МШ*

Мисюра А.К.



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

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

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	200	4,3	6,5	21,7	163	0,6
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,2	5,1	14,6	113	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,7	2,2	11,6	78	0,5
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>9,2</b>	<b>13,8</b>	<b>47,9</b>	<b>354</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
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)	180	3,3	7,6	4,6	104	2,1
2008	262/2	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ИНДЕЙКОЙ (шейка индейки., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	199	9,2	11,4	8,5	175	28,6
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)	49	3,2	0,4	20,6	99	0
<b>Итого</b>			<b>628</b>	<b>15,7</b>	<b>19,4</b>	<b>40,5</b>	<b>405</b>	<b>30,7</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	БИОПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "НАРИНЭ" (биопродукт кисломолочный "наринэ" 3,2% жирности)	100	4,9	3,1	8,2	84	0,2
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)	70	6,6	6,4	37	232	0,1
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>11,5</b>	<b>9,5</b>	<b>45,2</b>	<b>316</b>	<b>0,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ МАННЫЙ ИЗ ТВОРОГА. (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	163	19,1	14,5	15,2	272	0,3
2012	361	СОУС СЛАДКИЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	50			6,3	25	0
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	95	0
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>22,3</b>	<b>14,7</b>	<b>48,4</b>	<b>419</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>58,7</b>	<b>57,4</b>	<b>182</b>	<b>1494</b>	<b>32,4</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Ларина Е.Ю.

Повар \_\_\_\_\_ Мисюра А.К.