

Согласовано

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

**МЕНЮ**  
**21 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4	5,6	17,8	138	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	112	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ. (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	171	2,6	2,2	9,8	71	0,4
<b>Итого</b>			<b>357</b>	<b>8,8</b>	<b>12,9</b>	<b>42,2</b>	<b>321</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	85/1	СУП НА БУЛЬОНЕ ИНДЕЙКИ С КЛЕЦКАМИ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, шейка индейки., мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,3	7,1	9	121	2
2008	258/1	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ИНДЕЙКОЙ (шейка индейки., картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная)	161	6,7	8	13,8	155	7,4
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>510</b>	<b>13,6</b>	<b>15,4</b>	<b>45,1</b>	<b>379</b>	<b>9,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ". (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
<b>Итого</b>			<b>201</b>	<b>9,2</b>	<b>8,1</b>	<b>33,3</b>	<b>242</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	7,2	3,2	4,1	74	0,4
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	12,9	4,1	27,1	197	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)	39	3	0,2	20	94	0
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>23,2</b>	<b>7,5</b>	<b>57,7</b>	<b>391</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>54,8</b>	<b>43,9</b>	<b>178,3</b>	<b>1333</b>	<b>11,5</b>

Бухгалтер

Ларина Е.Ю.

Повар

Мисюра А.К.

Согласовано

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

**МЕНЮ**  
**21 марта 2025 г.**  
**Сад 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,5	6,9	24,3	183	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	112	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	201	2,9	2,5	11,2	79	0,5
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>10,6</b>	<b>14,5</b>	<b>50,1</b>	<b>374</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	85/1	СУП НА БУЛЬОНЕ ИНДЕЙКИ С КЛЕЦКАМИ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, шейка индейки., мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5,2	8,5	10,8	144	2,1
2008	258/1	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ИНДЕЙКОЙ (шейка индейки., картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная)	201	8,4	10,2	17,3	195	9,2
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>630</b>	<b>16,8</b>	<b>19,1</b>	<b>55,5</b>	<b>465</b>	<b>11,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	201	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ". (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>271</b>	<b>12,2</b>	<b>11,3</b>	<b>46,3</b>	<b>337</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	7,6	3,1	6,6	86	0,4
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	12,9	4,1	27,1	197	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	0,2	20	94	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>23,6</b>	<b>7,4</b>	<b>60,4</b>	<b>404</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>63,2</b>	<b>52,3</b>	<b>212,3</b>	<b>1580</b>	<b>13,9</b>

Бухгалтер Шуф Ларина Е.Ю.

Повар Шуф Мисюра А.К.