



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

## МЕНЮ

24 марта 2025 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ С СЫРОМ. (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский, соль йодированная, вода питьевая)	152	5,6	5,2	24	165	0
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	429	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	170	0,1		5,8	24	0
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>7,9</b>	<b>10,3</b>	<b>44,4</b>	<b>301</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,7	6,2	7,4	104	9,9
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (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	14,9
2008	316	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	56	8	9,2	8,9	150	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)	40	2,7	0,4	17,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>516</b>	<b>16,7</b>	<b>18,4</b>	<b>51</b>	<b>439</b>	<b>25,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,4	67	3,12
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>2,7</b>	<b>2,7</b>	<b>34</b>	<b>171</b>	<b>3,12</b>
<b>Ужин</b>								
2012	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупка гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,1	4,9	15	121	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,7	2,1	11,5	77	0,5
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15	71	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>9,1</b>	<b>7,2</b>	<b>41,5</b>	<b>269</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>36,4</b>	<b>38,6</b>	<b>170,9</b>	<b>1180</b>	<b>29,32</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Ларина Е.Ю.  
Повар \_\_\_\_\_ Мисюра А.К.

Согласовано



Заведующая

МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 10"

Гераськина О.Д./

**МЕНЮ**

24 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>								
2012	206	<b>МАКАРОНЫ С СЫРОМ.</b> (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский, вода питьевая, соль йодированная)	181	7,6	7,6	30,7	223	0
2008	1	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ</b> (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,2	5,1	14,6	112	0
2008	429	<b>ЧАЙ С САХАРОМ.</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		6,3	26	0
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>9,9</b>	<b>12,7</b>	<b>51,6</b>	<b>361</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	<b>ЩИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ</b> (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,5	7,5	8,8	125	12,2
2008	338	<b>ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ</b> (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	2,7	3	13,5	92	17,1
2008	316	<b>КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ</b> (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лук репчатый, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	10,2	11,7	11,2	189	0,6
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. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,3	103	0
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>20,7</b>	<b>22,6</b>	<b>61,6</b>	<b>536</b>	<b>29,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,2	65	3
2008		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>2,7</b>	<b>2,7</b>	<b>33,8</b>	<b>169</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>								
2012	184	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,2	5,9	20,2	155	0,5
2008	432	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.</b> (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,8	2,3	12,1	81	0,5
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3	0,2	19,9	94	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>11</b>	<b>8,4</b>	<b>52,2</b>	<b>330</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>44,3</b>	<b>46,4</b>	<b>199,2</b>	<b>1396</b>	<b>33,9</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Ларина Е.Ю.

Повар \_\_\_\_\_ Мисюра А.К.