

Согласовано

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



МЕНЮ
26 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	184	КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,8	5,4	18,6	140	0,4
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,2	5,1	14,5	112	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	170	2,6	2	10,6	72	0,4
Итого			356	8,6	12,5	43,7	324	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	103	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Итого			103	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙНА К/Б СО СМЕТАНОЙ И ГРЕНКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории, вода питьевая, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,1	6,4	12,5	128	2,5
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	283	ТЕФТЕЛИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ НА ПАРУ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая)	45/20	8,7	8,3	15,3	171	1,2
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)	20	1,3	0,2	8,3	40	0
Итого			505	16,4	18,8	57,7	469	11,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	7	78	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
Итого			174	6,1	6,1	25,6	182	0,8
Ужин								
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	160	7,1	9,4	26	219	0,1
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6	25	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	14,9	70	0
Итого			370	9,5	9,6	46,9	314	0,1
Всего				41,1	47,1	184,3	1333	15,2

Бухгалтер Шуф Ларина Е.Ю.

Повар Мисюра Мисюра А.К.

Согласовано

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



МЕНЮ
 26 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	200	5,2	6,6	24,9	181	0,6
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,2	5,1	14,5	112	0
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
Итого			416	10,1	13,8	50,9	370	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	103	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Итого			103	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙНА К/Б СО СМЕТАНОЙ И ГРЕНКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, вода питьевая, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,6	7,4	13,4	142	2,6
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	283	ТЕФТЕЛИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ НА ПАРУ (мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая)	60/30	9,8	10,2	18,5	204	1,3
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)	29	1,9	0,3	12,5	60	0
Итого			629	19	22	70	557	13
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	199	5,6	4,9	9,3	104	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
Итого			224	7,5	7,4	27,9	208	1
Ужин								
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	180	8,1	11,2	29,3	251	0,2
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)	39	3	0,2	19,8	93	0
Итого			419	11,2	11,4	55,8	371	0,2
Всего				48,3	54,7	215	1550	17,4

Бухгалтер Шуф Ларина Е.Ю.

Повар Шуф Мисюра А.К.