

Согласовано

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



# МЕНЮ

28 марта 2025 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                   |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло<br>сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                                                          | 150   | 3,9               | 5,4        | 17,7             | 135                                           | 0,4                   |
| 2008                          | 1                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное<br>несоленое)                                                                                                                            | 30/6  | 2,2               | 5,1        | 14,6             | 113                                           | 0                     |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая,<br>сахар песок)                                                                                                                    | 170   | 2,6               | 2,1        | 10,7             | 73                                            | 0,4                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                   | 356   | 8,7               | 12,6       | 43               | 321                                           | 0,8                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 92/1                | СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ<br>НА БУЛЬОНЕ ИНДЕЙКИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.), шейка индейки.,<br>сметана 15% жирности, соль йодированная) | 150   | 4,9               | 8,1        | 6                | 121                                           | 2,8                   |
| 2008                          | 131/1               | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ИНДЕЙКОЙ<br>(шейка индейки., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-<br>сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, соль<br>йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                 | 160   | 6,7               | 9,7        | 13,5             | 169                                           | 7,1                   |
| 2008                          | 441                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                         | 160   |                   |            | 5,8              | 23                                            | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                             | 40    | 2,6               | 0,4        | 17               | 82                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                   | 510   | 14,2              | 18,2       | 42,3             | 395                                           | 9,9                   |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                | 150   | 4,2               | 3,6        | 7                | 78                                            | 0,8                   |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                      | 25    | 1,9               | 2,5        | 18,6             | 104                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                   | 175   | 6,1               | 6,1        | 25,6             | 182                                           | 0,8                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 254                 | РЫБА (МИНТАЙ) ПОД ОВОЩАМИ.<br>(рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированное,<br>лук репчатый, морковь, соль йодированная, мука пшеничная<br>высш.сорт)                                                            | 60    | 7,1               | 1,4        | 3,9              | 56                                            | 0,5                   |
| 2008                          | 209                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое,<br>вода питьевая, соль йодированная)                                                                                             | 110   | 3,2               | 3,7        | 20,6             | 128                                           | 0                     |
| 2008                          | 429                 | ЧАЙ С САХАРОМ.<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                               | 180   | 0,1               |            | 6                | 25                                            | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                          | 30    | 2,3               | 0,2        | 15,1             | 71                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                   | 380   | 12,7              | 5,3        | 45,6             | 280                                           | 0,5                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                   |       | 41,7              | 42,2       | 156,5            | 1178                                          | 12                    |

Бухгалтер Мисюра Ларина Е.Ю.

Повар Мисюра Мисюра А.К.

Согласовано

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

# МЕНЮ

28 марта 2025 г.  
Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                   |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло<br>сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)                                                                          | 200   | 5,2               | 6,5        | 23,9             | 175                                           | 0,6                   |
| 2008                          | 1                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное<br>несоленое)                                                                                                                            | 30/6  | 2,2               | 5,1        | 14,6             | 113                                           | 0                     |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая,<br>сахар песок)                                                                                                                    | 180   | 2,7               | 2,2        | 11,4             | 77                                            | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                   | 416   | 10,1              | 13,8       | 49,9             | 365                                           | 1,1                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 92/1                | СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ<br>НА БУЛЬОНЕ ИНДЕЙКИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, шейка индейки., вода питьевая, яйца куриные (шт.),<br>сметана 15% жирности, соль йодированная) | 180   | 5,7               | 9,4        | 6,9              | 139                                           | 3,3                   |
| 2008                          | 131/1               | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ИНДЕЙКОЙ<br>(шейка индейки., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-<br>сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, соль<br>йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                 | 200   | 8,4               | 12         | 17               | 210                                           | 8,9                   |
| 2008                          | 441                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                         | 200   |                   |            | 6,8              | 27                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                             | 50    | 3,3               | 0,4        | 21,2             | 102                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                   | 630   | 17,4              | 21,8       | 51,9             | 478                                           | 12,2                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                | 200   | 5,6               | 4,9        | 9,3              | 105                                           | 1                     |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                      | 25    | 1,9               | 2,5        | 18,6             | 104                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                   | 225   | 7,5               | 7,4        | 27,9             | 209                                           | 1                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 254                 | РЫБА (МИНТАЙ) ПОД ОВОЩАМИ.<br>(рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированное,<br>лук репчатый, морковь, соль йодированная, мука пшеничная<br>высш.сорт)                                                            | 60    | 8,1               | 1,6        | 4                | 62                                            | 0,6                   |
| 2008                          | 209                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое,<br>вода питьевая, соль йодированная)                                                                                             | 130   | 3,8               | 4,8        | 24               | 153                                           | 0                     |
| 2008                          | 429                 | ЧАЙ С САХАРОМ.<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                               | 200   | 0,1               |            | 6,7              | 27                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                         | 40    | 3,8               | 0,3        | 25,1             | 118                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                   | 430   | 15,8              | 6,7        | 59,8             | 360                                           | 0,6                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                   |       | 50,8              | 49,7       | 189,5            | 1412                                          | 14,9                  |

Бухгалтер Шуф Ларина Е.Ю.

Повар Мисюра Мисюра А.К.