

Согласовано

МАОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 10"

Заведующая

/Гераскина О.Д./

МЕНЮ

7 апреля 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		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ С СЫРОМ. (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский, соль йодированная, вода питьевая)	150	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	14,7	113	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	170	0,1		5,8	24	0
Итого			356	7,9	10,3	44,5	302	0
Обед								
2008	83	ЩИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,7	6,4	7,4	107	9,9
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	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)	55	8	9,2	8,7	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)	39	2,6	0,3	16,6	80	0
Итого			514	16,6	19,8	54,3	467	18,1
Полдник								
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
Итого			175	2,7	2,7	34	171	3,12
Ужин								
2012	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,1	4,9	15,1	122	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,7	2,2	11,5	77	0,5
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,2	72	0
Итого			360	9,1	7,3	41,8	271	0,9
Всего				36,3	40,1	174,6	1211	22,12

Бухгалтер

Ларина Е.Ю.

Повар

Мисюра А.К.

Согласовано

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



МЕНЮ

7 апреля 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								
2012	206	МАКАРОНЫ С СЫРОМ. (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский, вода питьевая, соль йодированная)	180	7,6	7,6	30,7	223	0
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,2	5,1	14,7	113	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		6,3	26	0
Итого			416	9,9	12,7	51,7	362	0
Обед								
2008	83	ЩИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,6	7,7	8,8	128	12,2
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	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)	70	10,2	11,7	11,3	190	0,6
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	20,8	100	0
Итого			629	20,7	23,9	66,5	569	21,9
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,2	65	3
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
Итого			175	2,7	2,7	33,8	169	3
Ужин								
2012	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,2	5,9	20,3	156	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,9	2,3	12,2	81	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,2	95	0
Итого			440	11,2	8,4	52,7	332	1
Всего				44,5	47,7	204,7	1432	25,9

Бухгалтер

Ларина Е.Ю.

Повар

Мисюра А.К.