

Согласовано

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

Заведующая

**МЕНЮ**  
21 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		
<b>Завтрак</b>								
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	14,6	113	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	170	0,1		5,8	24	0
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>7,9</b>	<b>10,3</b>	<b>44,4</b>	<b>302</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
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	283	ТЕФТЕЛИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ НА ПАРУ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая)	45/20	8,7	8,3	15,4	172	1,3
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	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>17,3</b>	<b>19</b>	<b>61,4</b>	<b>491</b>	<b>18,9</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 (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	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>9,1</b>	<b>7,3</b>	<b>41,7</b>	<b>270</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>37</b>	<b>39,3</b>	<b>181,5</b>	<b>1234</b>	<b>22,92</b>

Бухгалтер *Шу* Ларина Е.Ю.

Повар *Ми* Мисюра А.К.

