МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САРАНСК "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 10"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САРАНСК "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 10"
Дата: 2025.07.17 15:31:39 +03'00'

Согласовано

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

МЕНЮ

18 июля 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,9	5	17,7	131	0,4
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	31/6	2,3	5,1	15	115	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	170	1,9	1,6	9,3	60	0,4
Итого			**357**	**8,1**	**11,7**	**42**	306	0,8
Обед								
2008	83	ЩИ НА БУЛЬОНЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, шейка индейки., масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,6	5,7	7,3	98	9,9
2008	131/1	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ИНДЕЙКОЙ (шейка индейки., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	160	6,7	9,7	13,5	169	7,1
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	16,7	80	0
Итого			**509**	**12,9**	**15,7**	**43,3**	**370**	17
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	15	1,2	1,5	11,5	64	0
Итого			**165**	**5,5**	**5,2**	**18,5**	143	0,8
Ужин								
2012	254	РЫБА (МИНТАЙ) ПОД ОВОЩАМИ. (рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт)	60	7,1	1,4	3,9	56	0,5
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	110	3,2	3,7	20,6	128	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6	24	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	31	2,4	0,2	15,5	73	0
Итого			**381**	**12,8**	**5,3**	**46**	281	0,5
Всего				**39,3**	**37,9**	**149,8**	**1100**	**19,1**

Бухгалтер _____ Ларина Е.Ю.

Повар _____ Мисюра А.К.

Согласовано

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

МЕНЮ

18 июля 2025 г.

Сад 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	200	5,2	6,1	23,9	171	0,6
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	31/6	2,3	5,1	15	115	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2	1,7	10,3	65	0,4
Итого			**417**	**9,5**	**12,9**	**49,2**	**351**	1
Обед								
2008	83	ЩИ НА БУЛЬОНЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, шейка индейки., масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,3	7,8	8,7	125	12,2
2008	131/1	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ИНДЕЙКОЙ (шейка индейки., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	200	8,4	12	17	210	8,9
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	3,3	0,4	20,9	100	0
Итого			**629**	**16**	**20,2**	**53,4**	**462**	21,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	201	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	15	1,2	1,5	11,5	64	0
Итого			**216**	**6,8**	**6,4**	**20,8**	**169**	1
Ужин								
2012	254	РЫБА (МИНТАЙ) ПОД ОВОЩАМИ. (рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт)	60	8,1	1,6	4	62	0,6
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	130	3,8	4,8	24	153	0
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)	41	3,1	0,3	20,6	97	0
Итого			**431**	**15,1**	**6,7**	**55,3**	339	0,6
Всего				**47,4**	**46,2**	**178,7**	**1321**	23,7

Бухгалтер _____ Ларина Е.Ю.

Повар _____ Мисюра А.К.