

Согласовано

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

МЕНЮ
22 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		КАША НЕЖНОСТЬ (овсяные хлопья "геркулес", крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,9	5,3	15,7	126	0,4
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,2	5,1	14,6	113	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	0,3
Итого			356	8	12	39,6	299	0,7
Обед								
2008	100/1	БОРЩ НА БУЛЬОНЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, шейка индейки, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,4	5,9	6,1	94	6,7
2012	291/1	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ. (шейка индейки, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	160	9	13,1	16,3	219	8,3
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
Итого			510	15	19,4	45,2	418	15
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	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			175	6,1	6,1	25,6	182	0,8
Ужин								
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	130	2,6	4,1	7,6	80	24,1
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6,5	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			380	9,9	8,8	29,5	238	24,1
Всего				39	46,3	139,9	1137	40,6

Бухгалтер Мисюра Ларина Е.Ю.

Повар Мисюра Мисюра А.К.

Согласовано

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



МЕНЮ

22 июля 2025 г.
 Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008		КАША НЕЖНОСТЬ (овсяные хлопья "геркулес", крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	200	5,3	6,6	22,4	170	0,6
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,2	5,1	14,6	113	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			416	9,5	13,4	47,3	348	1
Обед								
2008	100/1	БОРЩ НА БУЛЬОНЕ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, шейка индейки., масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,1	6,9	7,2	109	7,3
2012	291/1	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ. (шейка индейки., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	200	11,2	16,2	20,1	270	10,3
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)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			630	18,6	23,5	55,3	508	17,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (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	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	160	3,2	5,1	9,5	98	30,2
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	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)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			440	11,3	9,8	36,6	281	30,2
Всего				46,9	54,1	167,1	1346	49,8

Бухгалтер Мш Ларина Е.Ю.

Повар Мш Мисюра А.К.