

Утверждаю



Заведующая

МАДОУ "Центр развития ребенка-детский сад №2" корпус 3

Зевайкина И.Е./

МЕНЮ

10 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное 72,5%, макаронные изделия высш. сорт вермишель)	170	6	4,9	26,2	174	0,6
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7,1	29	0
2012	389	ХЛЕБ С СЫРОМ. (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6/6	4,2	1,8	19,4	111	0
Итого			402	10,3	6,7	52,7	314	0,6
II Завтрак								
2012	359	СОК ФРУКТОВЫЙ. (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ. (крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности, вода питьевая, кури потрош. 1 категории)	180	5,2	5,3	17,3	139	4
2012	304	ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ. (кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	9,3	7,8	30	228	0,8
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,7	35	0
2012	214	ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,1	0,4	20,1	97	0
Итого			560	17,6	13,5	76,1	499	4,8
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,4	4,8	9	102	1
2012	485	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ. (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,6	2,8	44,4	232	0,1
Итого			250	13	7,6	53,4	334	1,1
Ужин								
2008	130	ОВОЩНОЕ РАГУ. (лук репчатый, морковь, картофель, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	2,9	2,3	15,6	95	18,7
2012	381	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА. (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200			17,3	70	0
2012	506	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,9	0,2	19,4	92	0
Итого			440	5,8	2,5	52,3	257	18,7
Всего				47,2	30,4	244,3	1446	26

Утверждаю



Заведующая

МАДОУ "Центр развития ребенка-детский сад №2" корпус 3

Зевайкина И.Е./

МЕНЮ

10 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное 72,5%, макаронные изделия высш.сорт вермишель)	150	5,2	4,6	22,3	152	0,6
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,1		6	24	0
2012	385	ХЛЕБ С СЫРОМ. (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5/4	3	1,3	14,6	82	0
Итого			339	8,3	5,9	42,9	258	0,6
II Завтрак								
2012	359	СОК ФРУКТОВЫЙ. (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ. (крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, сметана 20% жирности, кури потрош. 1 категории)	150	4,3	4,6	13,4	113	3,6
2012	304	ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ. (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	8,2	7,1	26,2	202	0,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,8	31	0
2012	214	ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,5	0,3	16,1	77	0
Итого			450	15	12	63,5	423	4,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,1	3,5	6,8	76	0,8
2012	485	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ. (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	5,4	2,5	30	163	0,1
Итого			200	9,5	6	36,8	239	0,9
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ. (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, соль йодированная, вода питьевая, капуста белокочанная)	170	2,5	1,3	13,5	76	16,1
2012	378	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА. (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180			12,7	50	0
2012	509	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			380	4,7	1,5	40,8	195	16,1
Всего				38	25,5	193,8	1157	22,7