

Утверждаю



Заведующая

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

Зевайкина И.Е./

МЕНЮ

11 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	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	145/15	17,8	9,5	20	238	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,4	2,7	13,2	91	0,6
2012	385	ХЛЕБ С МАСЛОМ (масло сливочное 72,5%, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30/5/4	1,8	4,2	11,6	92	0
Итого			349	23	16,4	44,8	421	0,8
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	66	ЩИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ. (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности, соль йодированная, вода питьевая, кури потрош. 1 категории)	150	4,3	4,9	8,6	96	11,1
2012	145	КОТЛЕТА КУРИНАЯ. (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная)	50	7,4	7,6	6	121	0,6
2012	185	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	90	4,3	2,7	19,2	118	0
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	2,4	0,3	15,5	75	0
Итого			480	18,4	15,5	57,1	441	11,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	3,9	3,3	6,4	72	0,7
2012	129	кондитерские изделия. (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			190	6,1	6,1	28	193	0,7
Ужин								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ. (рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	170	10,2	5,1	1,1	90	0,2
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		6	24	0
2012	509	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	20	1,6	0,1	10,4	49	0
Итого			370	11,9	5,2	17,5	163	0,2
Всего				59,9	43,3	157,2	1260	14,2

Утверждаю

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

Зевайкина И.Е./

МЕНЮ
11 марта 2025 г.**Сад 12 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	170/15	23,9	12,4	25,4	312	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,1	2,4	14,1	91	0,5
2012	389	ХЛЕБ С МАСЛОМ (масло сливочное 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6/6	3,2	5,2	20,9	142	0
Итого			417	30,2	20	60,4	545	0,7
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	66	ЩИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ. (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности, соль йодированная, вода питьевая, кури потрош. 1 категории)	180	4,8	6,4	9,5	117	12,1
2012	145	КОТЛЕТА КУРИНАЯ. (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная)	60	8,1	8,3	6,4	132	0,9
2012	168	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	110	4,9	3,7	21,9	140	0
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	0,4	19,4	93	0
Итого			580	20,8	18,8	65,9	517	13
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,1	4,5	8,5	96	1
2012	129	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ. (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			240	7,3	7,3	30,1	217	1
Ужин								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ. (рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	11,8	5,6	1,1	101	0,2
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
2012	506	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,4	0,2	15,6	74	0
Итого			410	14,3	5,8	24,8	207	0,2
Всего				73,1	52	191	1528	15,7