

Утверждаю

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

Зевайкина И.Е./

МЕНЮ

20 марта 2025 г.
Ясли 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	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ. (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное 72,5%)	160	4,9	4,4	22	149	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,7	2,1	11,2	75	0,5
2012	385	ХЛЕБ С СЫРОМ. (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5/4	2,8	1,3	13,5	77	0
Итого			349	10,4	7,8	46,7	301	1
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	159	СУП НА К/Б С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (куры потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт вермишель)	150	4,4	5,8	12,4	119	3,1
2012	145	КОТЛЕТА КУРИНАЯ. (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная)	50	7	7,5	2,6	106	0,4
2012	427	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ. (горох лущеный, соль йодированная, масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	90	8,9	3,8	18,5	144	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	2,3	0,3	15,1	73	0
Итого			480	22,6	17,4	56,4	473	3,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	3,7	3,2	6,2	70	0,7
2012	129	кондитерские изделия. (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			190	5,9	6	27,8	191	0,7
Ужин								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ. (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	7,2	1,9	2,6	56	0,3
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ. (крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	110	2	2,7	21,3	118	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7	28	0
2012	509	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,4	0,1	9	43	0
Итого			370	10,7	4,7	39,9	245	0,3
Всего				50,1	36	180,6	1252	6,3

Утверждаю

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

Заведующая

Зевайкина И.Е./

МЕНЮ

20 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	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ. (пшено, масло сливочное 72,5%, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	170	5,4	4,6	27,3	173	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,3	12,9	85	0,5
2012	389	ХЛЕБ С СЫРОМ. (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6/6	4	1,8	18	104	0
Итого			402	12,4	8,7	58,2	362	1
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	81	СУП НА К/Б С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. (куры потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт вермишель)	180	5,3	6,5	15,2	141	3,4
2012	145	КОТЛЕТА КУРИНАЯ. (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная)	50	8,1	8,6	2,8	121	0,5
2012	426	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ. (горох лущеный, соль йодированная, масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	120	13,3	5	27,8	209	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	2,9	0,4	18,9	91	0
Итого			580	29,6	20,5	73,4	597	3,9
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	4,9	4,3	8,2	93	0,9
2012	129	кондитерские изделия. (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	2,9	3,8	28,9	162	0
Итого			240	7,8	8,1	37,1	255	0,9
Ужин								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ. (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	80	8,7	2,3	2,8	67	0,3
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ. (крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	130	2,3	2,7	24,8	134	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		8,1	32	0
2012	506	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2	0,2	13,5	64	0
Итого			420	13,1	5,2	49,2	297	0,3
Всего				63,4	42,6	227,7	1553	6,9