

Утверждаю

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

Зевайкина И.Е./

МЕНЮ

26 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ. (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное 72,5%)	160	4,1	5,4	21,2	151	0,4
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	2,8	1,3	13,4	76	0
Итого			349	7	6,7	40,6	251	0,4
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	98	СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 20% жирности, вода питьевая, куры потрош. 1 категории)	150	5,3	6,5	13,5	133	3,2
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	7,7	7,8	6,3	128	19,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ. (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2012	214	ХЛЕБ РЖАНОЙ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			450	15,6	14,7	43,6	370	22,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4	3,4	6,5	73	0,7
2012		ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, повидло)	30/15	2,1	0,2	21,5	95	0
Итого			195	6,1	3,6	28	168	0,7
Ужин								
2012	118	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖЕННАЯ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	160/30	16,2	9,7	12,1	204	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ. (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,3	2,8	11,1	85	0,6
Итого			370	19,5	12,5	23,2	289	0,8
Всего				48,7	37,6	145,2	1120	25,3

Утверждаю

ИТЯ ребенка-детский са

ДЕТСКИЙ САД №2

ОПР 1161326051481

Зевайкина И.Е./

Зевайкина И.Е./

26 марта 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								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сахар песок)	170	4,6	4,6	24,4	159	0,4
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	1,8	17,8	103	0
Итого			402	8,7	6,4	49,3	291	0,4
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	98	СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 20% жирности, вода питьевая, куры потрош. 1 категории)	180	5,7	6,7	17,4	154	3,5
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	8,5	8,4	6,6	138	21
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	3,3	0,5	21,2	102	0
Итого			560	17,5	15,6	53,9	429	24,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,2	4,6	8,7	98	1
2012		ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, повидло)	40/15	2,8	0,2	25,9	116	0
Итого			255	8	4,8	34,6	214	1
Ужин								
2012	118	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖЕННАЯ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180/30	22	13,7	16,4	280	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ. (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,7	3,1	12,5	94	0,6
Итого			410	25,7	16,8	28,9	374	0,8
Всего				60,4	43,7	176,5	1350	27,5