

Утверждаю

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

Зевайкина И.Е./

МЕНЮ

27 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	173	КАША ОВСЯННАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ. (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное 72,5%)	160	5,3	5,3	20,8	153	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,8	2,3	12,5	82	0,5
2012	385	ХЛЕБ С МАСЛОМ (масло сливочное 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5/4	2,1	4,2	13,9	102	0
Итого			349	10,2	11,8	47,2	337	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	37	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ. (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности, соль йодированная, вода питьевая, куры потрош. 1 категории)	150	3,8	6,5	9,5	113	4,5
2012	408	ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ. (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт вермишель)	110	10,6	9,5	21,3	213	0,5
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	2,7	0,4	17,5	84	0
Итого			450	17,1	16,4	56,1	441	5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4	3,4	6,6	74	0,7
2012	129	кондитерские изделия. (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	1,7	2,2	17,3	97	0
Итого			190	5,7	5,6	23,9	171	0,7
Ужин								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ. (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	7,7	4,5	0,7	74	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	120	2,4	2,6	15,2	94	7,2
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)	30	2,1	0,2	13,9	65	0
Итого			390	12,3	7,3	35,8	257	7,6
Всего				45,8	41,2	172,8	1248	15,1

Утверждаю



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

Зевайкина И.Е./

МЕНЮ

27 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	413	КАША "ОВСЯНАЯ" ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ. (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное 72,5%)	170	6,2	5,9	25,1	179	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,3	13,8	88	0,5
2012	389	ХЛЕБ С МАСЛОМ (масло сливочное 72,5%, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6/6	2,8	5,1	18,4	131	0
Итого			402	11,9	13,3	57,3	398	1,1
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	339	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ. (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности, вода питьевая, кури потрош. 1 категории)	180	4,3	6,1	10,8	117	5,1
2012	211	ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ. (кури потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт вермишель)	160	13,5	10,6	35,1	289	0,7
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	3,4	0,5	21,8	105	0
Итого			570	21,2	17,2	76,4	546	5,8
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,3	4,6	8,7	99	1
2012	129	кондитерские изделия. (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	1,7	2,2	17,3	97	0
Итого			240	7	6,8	26	196	1
Ужин								
2012	267	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ КУСОЧКАМИ. (рыба минтай неразделанный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	7,4	3,3	0,9	63	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	130	2,8	3,5	17,9	114	8,6
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)	40	2,8	0,2	18,4	87	0
Итого			450	13,1	7	45,3	296	9
Всего				53,7	44,4	214,8	1478	17,7