

Утверждаю

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

Зевайкина И.Е./

МЕНЮ

29 апреля 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ. (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное 72,5%)	160	5,3	6,4	23	171	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,7	2,9	12,7	92	0,6
2012	385	ХЛЕБ С СЫРОМ. (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5/4	3,1	1,3	15,3	85	0
Итого			349	12,1	10,6	51	348	1,2
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	56	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ. (капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности, вода питьевая, куры потрош. 1 категории)	150	5	6,2	12,3	128	13
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР (морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории)	50	7,1	9,4	4,8	132	0,7
2012	185	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	90	4,3	6	19,2	147	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	2,8	0,4	17,8	86	0
Итого			480	19,2	22	61,9	524	13,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	129	кондитерские изделия. (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			190	6,5	6,5	28,6	200	0,8
Ужин								
2012	255	КОТЛЕТА РЫБНАЯ. (рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	60	8,1	4,3	5,9	94	0,4
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		6	24	0
2012	509	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,6	0,1	10,2	48	0
Итого			390	12,1	7,1	46,9	300	0,4
Всего				50,4	46,3	198,2	1414	16,9

Утверждаю



Заведующая

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

Зевайкина И.Е./

МЕНЮ

29 апреля 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	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сахар песок)	170	5,8	4,8	26,2	172	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4	3,2	15,4	107	0,7
2012	389	ХЛЕБ С СЫРОМ. (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6/6	4,4	1,9	20,5	116	0
Итого			402	14,2	9,9	62,1	395	1,3
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	56	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ. (капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, сметана 20% жирности, куры потрош. 1 категории)	180	5,3	6,6	13,6	138	13,9
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР (морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	60	7,5	9,4	6,6	141	0,9
2012	168	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	110	4,9	2,9	21,9	133	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. микроэлементами)	50	3,5	0,5	22,3	107	0
Итого			580	21,2	19,4	73,1	554	14,8
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ. (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	129	кондитерские изделия. (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	2,9	3,8	28,9	162	0
Итого			240	8,5	8,7	38,2	267	1
Ужин								
2012	282	КОТЛЕТА РАБНАЯ (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	80	9,1	3,3	5,9	90	0,4
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ. (крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	130	2,3	1,9	24,8	127	0
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	3,1	0,3	20,5	97	0
Итого			450	14,6	5,5	59,3	346	0,4
Всего				59	43,6	242,5	1604	18,3