

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"

/ Колтунова О. А../

МЕНЮ

25 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								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	7	19,7	164	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,9	4,2	11,7	101	0,7
Итого			356	10,8	16,8	41,4	362	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	140	0,7	0,1	14,8	63	2,9
Итого			140	0,7	0,1	14,8	63	2,9
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	180/10	5	5,2	15,5	132	7,7
2008	272	КОТЛЕТЫ (говядина б/к, свинина мясная, хлеб пшеничный "подмосковный", вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	50	12,2	17,5	8,6	240	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	4,7	5	26,8	173	12,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,1	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			565	24,3	28	72,5	646	20,3
Полдник								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	167	4,4	4,1	17,5	128	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			187	5,9	4,7	27,2	178	0
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	110/15	17,3	12,3	17,4	252	0,3
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,2	21	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			295	18,9	12,9	32,3	323	0,3
Всего				60,6	62,5	188,2	1572	24,9

повар _____

Утверждаю

заведующий
МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"
/ Колтунова О. А. /

МЕНЮ
25 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								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	27	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,8	7,7	26,5	203	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,2	4,6	13,1	111	0,8
Итого			407	12,5	18,7	49,7	418	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	140	0,7	0,1	15	64	3
		СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергии) (сок грушевый)	200			25,2	101	0
Итого			140	0,7	0,1	15	64	3
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	200/10	6,3	7,7	17,8	170	8,9
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ (без картофеля) (аллергии) (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200/10	5	6,1	7,6	106	3,7
2008	272	КОТЛЕТЫ (свинина мясная, говядина б/к, хлеб пшеничный "подмосковный", вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	60	13,5	20,7	8,4	273	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	4,5	4,6	27,5	170	13
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,7	3,3	28,4	154	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			640	27,4	33,4	79,2	732	22,1
Полдник								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	160	4,4	4,1	17,5	128	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии) (печенье овсяное)	20					0
Итого			190	6,6	5	32,1	204	0
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130/20	22,5	17,8	25,3	355	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	90	4,9	4,2	21,9	145	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			377	24,9	18,8	54,9	491	0,4
Всего				72,1	76	230,9	1909	27,1

повар _____