

Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 4 марта 2025 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,6	6,4	24,8	179	1
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3,9	11,1	95	0,6
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>10,7</b>	<b>15,9</b>	<b>45,9</b>	<b>371</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>БАНАН</b> (банан)	200	3,1	1	43,1	197	20,5
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,1</b>	<b>1</b>	<b>43,1</b>	<b>197</b>	<b>20,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ</b> (вермишель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	4,3	5,1	5	84	0,8
2012	305	<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b> (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	50	13,6	12,2	10,9	207	0,5
2012	336	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b> (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	150	4	2,1	13	91	35,2
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>24,3</b>	<b>19,7</b>	<b>50,3</b>	<b>481</b>	<b>36,5</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"</b> (напиток кисломолочный "снежок")	156	4,1	3,8	16,4	120	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>176</b>	<b>5,6</b>	<b>4,4</b>	<b>26,1</b>	<b>170</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком</b> (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	130	15,9	11,2	20,4	247	0,3
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5	20	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>17,5</b>	<b>11,8</b>	<b>35,1</b>	<b>317</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>61,2</b>	<b>52,8</b>	<b>200,5</b>	<b>1536</b>	<b>58,9</b>

повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

## МЕНЮ

4 марта 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,1	9,2	27	220	0,8
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,4	4,7	13,2	114	0,8
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>13</b>	<b>20,3</b>	<b>50,3</b>	<b>438</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>БАНАН</b> (банан)	200	3,2	1,1	44,4	203	21,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>1,1</b>	<b>44,4</b>	<b>203</b>	<b>21,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ</b> (вермишель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, бройлеры цыпята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	5,7	6,9	6,8	113	1,1
2019		<b>СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ (аллергии)</b> (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,2	7,8	16,5	165	1,1
2012	305	<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b> (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	15,6	17,4	11,4	264	0,6
2012	336	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b> (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	150	4,9	3,2	17,3	121	37,5
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,7	23	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>29,3</b>	<b>27,9</b>	<b>61,8</b>	<b>621</b>	<b>39,2</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"</b> (напиток кисломолочный "снежок")	159	4,4	4,1	17,7	129	0
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
		<b>ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии)</b> (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>189</b>	<b>6,6</b>	<b>5</b>	<b>32,3</b>	<b>205</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком</b> (творог 5,0% жирности, сахар песок, крупа манная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	135	22,1	17,2	28,2	359	0,3
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	90	4,9	4,2	22,1	146	0
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии)</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>24,5</b>	<b>18,2</b>	<b>57,8</b>	<b>495</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>76,6</b>	<b>72,5</b>	<b>246,6</b>	<b>1962</b>	<b>62,2</b>

повар \_\_\_\_\_