

Утверждаю

Заведующая

МДОУ № 36 "Золотой петушок" ЯМР

/Казанкова Т.Н./

МЕНЮ
7 апреля 2025 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	*КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (* крупа манная, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок, * масло сливочное)	200	6,54	6,85	24,13	184,67	0,83
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008		* КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (* печенье, * детское печенье, * вафли, * пастила, * мармелад)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			410	8,89	9,79	46,65	310,97	0,85
II Завтрак								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2010	10	* СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * горох лущеный, * бройлеры цыплята потрош. 1 категории)	200/35	12,42	9,11	15,06	192,13	4,06
2010	55	* ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (* масло подсолнечное рафинированое, * лук, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, * лавровый лист, * свинина для детского питания)	40/40	9,58	24,17	4,48	273,94	0,75
2010	75	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	130	4,76	3,77	30,27	174,12	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), * сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			665	29,41	37,40	76,45	760,47	4,81
Полдник								
2010	103	* КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (* снежок 2,5% жирности)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Ужин								
2010	24	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С ОВОЩАМИ (* картофель, * морковь, * лук, * соль йодированная, * лавровый лист, * масло сливочное, * масло подсолнечное рафинированое)	200	4,02	5,79	30,81	192,17	15,28
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,10	0,00	8,87	35,87	0,02
2010	104	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированое)	60	5,55	3,59	35,08	194,76	0,10
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			470	11,66	9,64	87,48	483,99	15,40
Всего				56,00	61,53	238,50	1 743,15	26,32

Ст. медсестра _____

Удрис В.В.

Утверждаю



МЕНЮ

7 апреля 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		
Завтрак								
2008	189	*КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (* крупа манная, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок, * масло сливочное)	150	4,91	5,13	17,89	137,52	0,62
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,08	0,00	0,16	0,99	0,02
2008		* КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (* печенье, * детское печенье, * вафли, * пастила, * мармелад)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			320	6,49	7,09	32,93	221,91	0,64
II Завтрак								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок яблочный)	125	0,62	0,12	12,33	53,54	2,49
		* ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ (*фруктовое пюре)	90	12,24	0,45	3,15	67,50	0,00
Итого			215	12,86	0,57	15,48	121,04	2,49
Обед								
2010	10	* СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * горох лущеный, * бройлеры цыпленка потрош 1 категории)	180/24	9,34	6,59	13,53	151,16	3,57
2010	55	* ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (* масло подсолнечное рафинированное, * лук, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, * лавровый лист, * свинина для детского питания)	30/30	8,38	21,15	3,93	239,86	0,66
2010	75	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	110	4,03	3,17	25,59	146,90	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), * сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,97	31,87	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			554	23,74	31,17	63,74	630,98	4,23
Полдник								
2010	103	* КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (* снежок 2,5% жирности)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Ужин								
2010	24	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С ОВОЩАМИ (* картофель, * морковь, * лук, * соль йодированная, * лавровый лист, * масло сливочное, * масло подсолнечное рафинированное)	170	3,41	5,05	26,18	164,56	12,99
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,08	0,00	8,13	32,86	0,02
2010	104	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	60	5,65	3,71	35,06	196,24	0,10
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			410	11,13	9,02	82,09	454,85	13,11
Всего				59,26	52,35	202,36	1 530,50	21,73

Ст.медсестра _____

Удрис В.В.