

Утверждаю

Заведующая

МДОУ № 36 "Золотой петушок" ЯМР

/Данилова Е.А./

МЕНЮ

16 апреля 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	13	* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ (* масло сливочное)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2010	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное)	200	6,93	7,90	22,44	189,60	0,83
2010	100	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,77	3,94	15,73	118,88	0,75
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			430	14,80	21,30	58,83	488,28	1,58
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	8	* РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ (* картофель, * крупа рисовая, * морковь, * лук, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * сметана 15% жирности, * свинина для детского питания)	200/20/10	6,01	13,23	13,00	200,00	5,07
2010	51	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (*батон йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), * филе рыбы)	70	9,47	5,99	7,16	120,41	0,18
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер 2,5% жирности, * масло сливочное, * соль йодированная)	150	3,40	4,59	19,80	134,55	9,22
2008	441	* НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, * сахар песок, вода питьевая)	180	0,59	0,24	22,97	107,74	72,16
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			670	22,12	24,40	79,89	644,28	86,63
Полдник								
2008		* ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	180	3,60	2,70	5,40	86,44	1,26
Итого			180	3,60	2,70	5,40	86,44	1,26
Ужин								
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло сливочное, * горошек зеленый консервы)	150/25	14,79	14,81	4,09	208,70	1,20
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008		* ВАФЛИ (* вафли)	42	1,17	1,38	32,43	148,53	0,00
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			437	19,06	17,35	57,28	463,23	1,22
Всего				60,58	65,95	221,20	1 768,23	94,69

Ст.медсестра

Красичева

Красичева К.В.

Утверждаю

Заведующая

МДОУ № 36 "Золотой петушок" ЯМР

/Данилова Е.А./

МЕНЮ

16 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	13	* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ (* масло сливочное)	8	0,08	6,64	0,08	60,00	0,00
2010	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное)	150	5,20	5,86	16,64	140,80	0,62
2010	100	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,64	3,86	14,62	113,16	0,75
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			378	12,92	17,52	51,90	418,76	1,37
II Завтрак								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок яблочный)	125	0,62	0,12	12,33	53,54	2,49
Итого			125	0,62	0,12	12,33	53,54	2,49
Обед								
2010	8	* РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ (* картофель, * крупа рисовая, * морковь, * лук, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * сметана 15% жирности, * свинина для детского питания)	180/15/8	5,04	11,28	11,04	170,25	4,25
2010	51	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (*батон йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), * филе рыбы)	60	8,02	4,81	6,13	99,91	0,16
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * соль йодированная)	120	2,74	3,80	15,85	108,91	7,38
2008	441	* НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, * сахар песок, вода питьевая)	150	0,49	0,20	19,14	89,70	60,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			568	18,61	20,40	67,00	540,16	71,79
Полдник								
2008		* ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05
Итого			150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05
Ужин								
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло сливочное, * горошек зеленый консервы)	130/20	13,39	13,33	3,46	187,39	0,97
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,08	0,00	0,17	1,00	0,02
2008		* ДЕТСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ (* детское печенье)	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,00
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			370	18,65	17,34	45,84	414,54	0,99
Всего				53,80	57,63	181,57	1 499,00	77,69

Ст.медсестра

Красичева

Красичева К.В.