

Утверждаю

Заведующая
МДОУ № 36 "Золотой петушок" ЯМР
/Данилова Е.А./

МЕНЮ

21 апреля 2025 г.
Ясли 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								
2010	14	* ЛАПША МОЛОЧНАЯ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * вермишель высш. сорт, * масло сливочное)	150	5,01	5,26	17,37	137,70	0,62
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,08	0,00	0,16	0,92	0,02
2008		* КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (* печенье, * детское печенье, * вафли, * пастила, * мармелад)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			320	6,59	7,22	32,41	222,02	0,64
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	9	* РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * рыба горбуша потрошенная с головой, * сметана 15% жирности, * огурцы соленые, * крупа рисовая, * рыба минтай)	180/20/9	5,59	3,62	12,22	108,56	4,87
2010	55	* ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (* говядина б/к, * масло подсолнечное рафинированное, * лук, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, * лавровый лист)	30/30	10,71	11,69	3,82	163,37	0,65
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	110	4,47	3,87	20,12	132,89	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), * сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,57	34,24	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			559	22,76	19,44	57,45	500,25	5,52
Полдник								
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,43	3,82	7,34	82,60	0,82
Итого			150	4,43	3,82	7,34	82,60	0,82
Ужин								
2010	83	* РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * лук, * капуста белокочанная, * томатная паста, * масло сливочное, * соль йодированная)	170	2,96	3,85	15,44	109,68	17,93
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,11	0,00	8,04	32,55	0,02
2010	108	* ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное, яйца куриные (шт.), * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 9,0% жирности, ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	65	8,59	5,05	28,08	192,30	0,10
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			445	13,65	9,16	64,28	395,72	18,05
Всего				48,05	39,76	173,81	1 254,13	27,52

Ст. медсестра

Удрис В.В.

Утверждаю

Заведующая
МДОУ № 36 "Золотой петушок" ЯМР
/Данилова Е.А./

МЕНЮ

21 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								
2010	14	* ЛАПША МОЛОЧНАЯ (* молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * вермишель высш сорт, * масло сливочное)	200	6,67	6,92	23,17	182,76	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)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
Итого			420	9,77	10,84	53,13	350,76	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	9	* РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * рыба горбуша потрошенная с головой, * сметана 15% жирности, * огурцы соленые, * крупа рисовая, * рыба минтай)	200/25/10	6,62	3,99	13,71	122,41	5,42
2010	55	* ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (* говядина б/к, * масло подсолнечное рафинированное, * лук, * томатная паста, * мука пшеничная высш сорт, * соль йодированная, * лавровый лист)	40/40	12,23	13,48	4,49	188,06	0,75
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	130	5,30	4,58	23,83	157,27	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	26,80	22,40	68,67	588,02	6,17
Полдник								
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер 2,5% жирности)	180	5,32	4,58	8,80	98,99	0,98
Итого			180	5,32	4,58	8,80	98,99	0,98
Ужин								
2010	83	* РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * лук, * капуста белокочанная, * томатная паста, * масло сливочное, * соль йодированная)	200	3,48	4,61	18,20	130,00	21,13
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,10	0,00	8,89	35,95	0,02
2010	108	* ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш сорт, * сахар песок, * масло сливочное, яйца куриные (шт), * дрожжи, * молоко пастер 2,5% жирности, * творог 9,0% жирности, ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	70	8,84	4,61	32,65	207,77	0,12
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			480	14,41	9,48	72,46	434,91	21,27
Всего				57,30	47,50	222,86	1 558,68	33,27

Ст.медсестра

Удрис В.В.