



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

МЕНЮ

10 февраля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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	5,17	17,84	137,68	0,62
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
2008		* КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (* печенье, * детское печенье, * вафли, * пастила, * мармелад)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
того			320	6,49	7,13	32,88	222,04	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	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * рыба горбуша потрошенная с головой, * рыба минтай)	180/20	5,23	1,93	10,80	81,85	5,41
к/к	к/к	* СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированное, * батон йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук, * масло сливочное, яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	60	12,94	6,70	5,79	148,72	8,85
2010	75	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	110	4,05	3,29	25,71	148,56	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), * сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
того			550	24,21	12,18	63,73	475,15	14,26
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	4,82	26,20	162,41	13,00
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,08	0,00	8,39	33,86	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	6,01	4,24	35,03	201,98	0,10
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			410	11,49	9,32	82,34	459,44	13,12
Всего			47,85	33,25	199,40	1 311,89	31,77	

Ст. медсестра _____

Удрис В.В.



МЕНЮ

10 февраля 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	6,88	24,11	184,86	0,83
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,22	0,02
2008		* КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (* печенье, * детское печенье, * вафли, * пастила, * мармелад)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
Итого			420	9,64	10,80	54,07	352,88	0,85
II Завтрак								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Обед								
2010	9	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * рыба горбуша потрошенная с головой, * рыба минтай)	200/25	6,18	2,38	11,96	94,38	5,99
к/к	к/к	* СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированное, * батон йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук, * масло сливочное, яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	70	15,19	8,17	6,82	177,50	10,31
2010	75	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	150	5,49	4,38	34,95	201,33	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	29,51	15,28	80,37	593,49	16,30
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)	200	4,02	5,76	30,80	191,87	15,28
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,10	0,00	8,91	36,05	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	5,79	3,74	34,36	194,31	0,10
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			480	12,56	9,85	91,03	503,81	15,40
Всего			1665	57,50	40,58	248,44	1 616,40	36,81

Ст. медсестра _____

Удрис В.В.