

Утверждаю

Заведующая
МДОУ № 36 "Золотой петушок" ЯМР
Казанкова Т.Н./

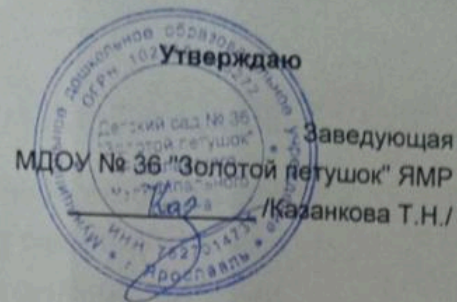
МЕНЮ
28 февраля 2025 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное)	180	5,84	6,06	19,87	158,33	0,75
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,38	2,91	13,65	95,10	0,62
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			360	11,47	9,84	48,94	332,03	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	9	* РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * рыба горбуша потрошенная с головой, * сметана 15% жирности, * огурцы соленные, * крупа рисовая, * рыба минтай)	180/20/9	5,65	3,44	12,15	106,81	4,88
2010	63	* ТЕФТЕЛИ (*батон йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук, * масло сливочное, * мука пшеничная высш сорт, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, * свинина для детского питания, яйца куриные (шт.))	60	9,35	20,97	10,40	267,90	0,56
2010	84	* СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, * масло сливочное, * мука пшеничная высш сорт, * томатная паста, * морковь, * лук, * сахар песок, * соль йодированная, * лавровый лист)	50	0,43	0,61	3,20	20,15	0,47
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * соль йодированная)	120	2,72	3,50	15,82	105,94	7,36
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), * сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,88	35,48	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00
Итого			617	20,00	28,77	62,32	593,39	13,27
Полдник								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 2,5% жирности)	150	4,21	3,76	6,78	84,96	0,44
Итого			150	4,21	3,76	6,78	84,96	0,44
Ужин								
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло сливочное, * горошек зеленый консервы)	130	13,22	13,32	3,09	185,07	0,73
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,07	0,00	7,41	29,83	0,01
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			310	15,54	14,19	25,92	293,50	0,74
Всего				51,84	56,68	156,29	1 357,42	18,31

Ст.медсестра Красичева

Красичева К.В.



МЕНЮ

28 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное)	200	6,49	6,94	23,13	181,91	0,83
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,05	3,49	15,41	110,26	0,75
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			420	13,54	11,59	59,10	396,97	1,58
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	* РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ (* морковь, * картофель, * 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	3,95	13,72	122,09	5,42
2010	63	* ТЕФТЕЛИ (*батон йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук, * масло сливочное, * мука пшеничная высш сорт, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, * свинина для детского питания, яйца куриные (шт.))	70	10,18	22,87	12,37	296,09	0,66
2010	84	* СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, * масло сливочное, * мука пшеничная высш сорт, * томатная паста, * морковь, * лук, * сахар песок, * соль йодированная, * лавровый лист)	100	0,85	1,75	6,32	44,69	0,96
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * соль йодированная)	150	3,41	4,62	19,81	134,86	9,22
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			775	23,71	33,54	78,86	718,01	16,26
Полдник								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 2,5% жирности)	180	5,05	4,51	8,14	101,96	0,52
Итого			180	5,05	4,51	8,14	101,96	0,52
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	14,79	4,09	208,46	1,20
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,10	0,00	8,91	36,03	0,02
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			395	17,89	15,95	33,56	349,29	1,22
Всего				60,94	65,74	194,51	1 630,73	22,58

Ст.медсестра Красичева

Красичева К.В.