

## МЕНЮ

3 июня 2025 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                          | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2010                          | 33                  | * КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(* крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное)                                                                                                   | 200   | 6,31              | 6,97       | 29,09            | 205,39                                             | 0,83                  |
| 2010                          | 98                  | * КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)                                                                                                                                          | 180   | 4,05              | 3,49       | 15,46            | 110,48                                             | 0,75                  |
| 2008                          |                     | * БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(*батон йодированный)                                                                                                                                                                                                               | 40    | 3,00              | 1,16       | 20,56            | 104,80                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             | 420   | 13,36             | 11,62      | 65,11            | 420,67                                             | 1,58                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | * ЯБЛОКО<br>(* яблоки)                                                                                                                                                                                                                                      | 150   | 0,60              | 0,60       | 14,70            | 70,48                                              | 15,00                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             | 150   | 0,60              | 0,60       | 14,70            | 70,48                                              | 15,00                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2010                          | 11                  | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ С КУРОЙ<br>(* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * горошек, * зеленый консервы, * филе грудки )                                   | 200   | 5,04              | 5,30       | 8,45             | 101,84                                             | 4,40                  |
| 2010                          | 71                  | * КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(* филе грудки, *батон йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))                                                   | 70    | 11,81             | 12,05      | 9,79             | 195,10                                             | 0,47                  |
| 2010                          | 78                  | * КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * соль йодированная)                                                                                                                                                | 150   | 3,41              | 4,63       | 19,80            | 134,91                                             | 9,22                  |
| 2010                          | 77                  | * КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(* картофель, * масло сливочное, * соль йодированная)                                                                                                                                                                   | 150   | 2,96              | 4,10       | 23,79            | 144,05                                             | 12,00                 |
| 2008                          | 440<br>ТТК          | * НАПИТОК ИЗ КУРАГИ<br>(* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок)                                                                                                                                                             | 180   | 0,90              | 0,00       | 25,38            | 107,10                                             | 0,90                  |
| 2008                          |                     | * ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)                                                                                                                                                                                                                             | 40    | 2,65              | 0,35       | 16,96            | 81,58                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             | 640   | 23,81             | 22,33      | 80,38            | 620,53                                             | 14,99                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2010                          | 103                 | * КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК<br>(* 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                          | 65                  | * ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ<br>(* творог 9,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа манная, яйца куриные (шт.), * сахар песок, * масло сливочное, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * молоко сгущенное 8,5% жирности) | 150   | 29,03             | 19,21      | 34,14            | 453,47                                             | 0,43                  |
| 2010                          | 96                  | * ЧАЙ БЕЗ САХАРА<br>(* чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                  | 180   | 0,10              | 0,00       | 0,20             | 1,20                                               | 0,02                  |
| 2008                          |                     | * БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(*батон йодированный)                                                                                                                                                                                                               | 40    | 3,00              | 1,16       | 20,56            | 104,80                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             | 370   | 32,13             | 20,37      | 54,90            | 559,47                                             | 0,45                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |       | 74,94             | 59,42      | 223,21           | 1 772,87                                           | 33,28                 |

Ст.медсестра

Удрис В.В.

## МЕНЮ

3 июня 2025 г.

### Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                          | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2010                          | 33                  | * КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(* крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное)                                                                                                   | 150    | 4,73              | 5,14       | 21,56            | 152,20                                             | 0,62                  |
| 2010                          | 98                  | * КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)                                                                                                                                          | 150    | 3,38              | 2,91       | 13,25            | 93,50                                              | 0,62                  |
| 2008                          |                     | * БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(*батон йодированный)                                                                                                                                                                                                               | 30     | 2,25              | 0,87       | 15,42            | 78,60                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             | 330    | 10,36             | 8,92       | 50,23            | 324,30                                             | 1,24                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | * ЯБЛОКО<br>(* яблоки)                                                                                                                                                                                                                                      | 150    | 0,60              | 0,60       | 14,70            | 70,51                                              | 15,00                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             | 150    | 0,60              | 0,60       | 14,70            | 70,51                                              | 15,00                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2010                          | 11                  | * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ С КУРОЙ<br>(* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * горошек зеленый консервы, * филе грудки )                                      | 180    | 4,52              | 4,59       | 7,62             | 90,17                                              | 3,95                  |
| 2010                          | 71                  | * КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(* филе грудки, *батон йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))                                                   | 50     | 8,28              | 8,46       | 6,96             | 137,32                                             | 0,34                  |
| 2010                          | 78                  | * КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * соль йодированная)                                                                                                                                                | 120    | 2,74              | 3,80       | 15,85            | 108,91                                             | 7,38                  |
| 2008                          | 440<br>ТТК          | * НАПИТОК ИЗ КУРАГИ<br>(* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок)                                                                                                                                                             | 150    | 0,75              | 0,00       | 21,16            | 89,28                                              | 0,75                  |
| 2008                          |                     | * ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)                                                                                                                                                                                                                             | 35     | 2,32              | 0,31       | 14,84            | 71,39                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             | 535    | 18,61             | 17,16      | 66,43            | 497,07                                             | 12,42                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2010                          | 103                 | * КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК<br>(* снежок 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                         | 200    | 5,60              | 5,00       | 9,02             | 113,02                                             | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             | 200    | 5,60              | 5,00       | 9,02             | 113,02                                             | 1,40                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2010                          | 65                  | * ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ<br>(* творог 9,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа манная, яйца куриные (шт.), * сахар песок, * масло сливочное, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * молоко сгущенное 8,5% жирности) | 130/20 | 24,91             | 16,69      | 29,93            | 393,66                                             | 0,38                  |
| 2010                          | 96                  | * ЧАЙ БЕЗ САХАРА<br>(* чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                  | 150    | 0,08              | 0,00       | 0,17             | 1,00                                               | 0,02                  |
| 2008                          |                     | * БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(*батон йодированный)                                                                                                                                                                                                               | 40     | 3,00              | 1,16       | 20,56            | 104,80                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             | 340    | 27,99             | 17,85      | 50,66            | 499,46                                             | 0,40                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |        | 63,16             | 49,53      | 191,04           | 1 504,36                                           | 30,46                 |

Ст.медсестра



Удрис В.В.