



# МЕНЮ

5 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
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	7,87	22,35	188,93	0,83
2010	100	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,74	3,92	15,67	118,39	0,75
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>14,77</b>	<b>21,25</b>	<b>58,68</b>	<b>487,12</b>	<b>1,58</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
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	13,30	13,03	200,81	5,06
2010	51	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (*батон йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), * филе рыбы)	70	9,72	6,01	7,14	121,54	0,18
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * соль йодированная)	150	3,40	4,61	19,81	134,81	9,22
2008	441	* НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, * сахар песок, вода питьевая)	180	0,59	0,24	22,93	107,50	71,80
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>22,37</b>	<b>24,51</b>	<b>79,87</b>	<b>646,24</b>	<b>86,26</b>
<b>Полдник</b>								
2010	103	* КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" (* снежок 2,5% жирности)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>8,12</b>	<b>101,72</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>								
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло сливочное, * горошек зеленый консервы)	150/25	14,13	14,79	4,06	205,70	1,20
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,22	0,02
2008		* ПРЯНИКИ (пряники заварные)	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>19,59</b>	<b>17,83</b>	<b>54,82</b>	<b>458,12</b>	<b>1,22</b>
<b>Всего</b>				<b>62,77</b>	<b>68,29</b>	<b>221,29</b>	<b>1 779,20</b>	<b>94,32</b>

Ст. медсестра Красичева

Красичева К.В.



## МЕНЮ

5 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
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	5,82	16,70	140,65	0,62
2010	100	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,72	3,92	14,60	113,99	0,75
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>13,00</b>	<b>17,54</b>	<b>51,94</b>	<b>419,44</b>	<b>1,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок яблочный)	125	0,62	0,12	12,33	53,54	2,49
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,62</b>	<b>0,12</b>	<b>12,33</b>	<b>53,54</b>	<b>2,49</b>
<b>Обед</b>								
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	5,00	11,06	10,72	166,88	4,24
2010	51	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (*батон йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), * филе рыбы)	60	8,41	5,09	6,09	103,92	0,16
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * соль йодированная)	120	2,73	3,67	15,84	107,66	7,38
2008	441	* НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, * сахар песок, вода питьевая)	150	0,49	0,20	19,48	91,08	60,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>568</b>	<b>18,95</b>	<b>20,33</b>	<b>66,97</b>	<b>540,93</b>	<b>71,78</b>
<b>Полдник</b>								
2010	103	* КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" (* снежок 2,5% жирности)	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>6,77</b>	<b>84,77</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>								
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло сливочное, * горошек зеленый консервы)	130/20	12,65	13,39	3,45	184,86	0,97
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
2008		* ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>17,51</b>	<b>15,96</b>	<b>46,68</b>	<b>400,49</b>	<b>0,99</b>
<b>Всего</b>				<b>54,28</b>	<b>57,70</b>	<b>184,69</b>	<b>1 499,17</b>	<b>77,68</b>

Ст. медсестра Красичева Красичева К.В.