

Утверждаю

Заведующая
МДОУ № 36 "Золотой петушок" ЯМР
/Казанкова Т.Н./**МЕНЮ**
3 марта 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								
2008	189	*КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (* крупа манная, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок, * масло сливочное)	200	6,54	6,91	24,09	185,07	0,83
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008		* ПЕЧЕНЬЕ (* печенье, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			410	8,89	9,85	46,61	311,37	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	2,39	11,97	94,53	6,00
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	15,10	8,04	6,81	176,06	10,31
2010	75	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	150	5,48	4,40	34,91	201,34	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	29,41	15,18	80,33	592,21	16,31
Полдник								
2010	103	* КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" (* 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	57	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * лавровый лист, * масло сливочное)	200	2,75	6,35	21,19	153,32	10,49
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,10	0,00	8,96	36,22	0,02
2010	104	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	70	6,70	6,03	40,17	241,51	0,12
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			490	12,20	12,73	87,28	512,63	10,63
Всего				56,29	42,41	237,19	1 582,43	32,05

Ст.медсестра Красичева Красичева К.В.



Заведующая
Казанкова Т.Н./

МЕНЮ
3 марта 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								
2008	189	*КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (* крупа манная, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок, * масло сливочное)	150	4,91	5,40	17,52	138,50	0,62
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай чёрный байховый, вода питьевая)	150	0,07	0,00	0,14	0,80	0,01
2008		* ПЕЧЕНЬЕ (* печенье, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			330	7,23	8,34	39,98	264,40	0,63
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	5,26	2,10	10,73	83,14	5,38
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	13,35	6,95	5,76	152,80	8,84
2010	75	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	130	4,76	4,07	30,28	176,81	0,00
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)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			570	25,36	13,38	68,37	509,42	14,22
Полдник								
2010	103	* КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" (* снежок 2,5% жирности)	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
Итого			150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
Ужин								
2010	57	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * лавровый лист, * масло сливочное)	180	2,49	5,82	19,08	138,99	9,45
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай чёрный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,07	0,00	8,20	33,04	0,01
2010	104	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	65	6,41	5,62	34,98	215,94	0,10
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			425	10,96	11,70	74,98	449,16	9,56
Всего				48,37	37,29	202,43	1 361,29	27,95

Ст.медсестра Красичева

Красичева К.В.