

Утверждаю

Заведующая

МДОУ № 36 "Золотой петушок" ЯМР

/Казанкова Т.Н./

МЕНЮ

10 марта 2025 г.
Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	14	* ЛАПША МОЛОЧНАЯ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * вермишель высш.сорт, * масло сливочное)	200	6,67	6,94	23,13	182,73	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)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
Итого			420	9,77	10,86	53,09	350,73	0,85
II Завтрак								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2010	9	* РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ (* картофель, * морковь, * 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	13,73	122,13	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	9,57	21,92	12,35	285,15	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	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	130	5,29	4,62	23,80	157,63	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			755	24,98	32,59	82,84	729,88	7,04
Полдник								
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,98
Итого			180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,98
Ужин								
2010	83	* РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * лук, * капуста белокочанная, * масло сливочное, * соль йодированная)	200	3,20	4,60	17,09	123,93	20,04
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,10	0,00	8,91	36,03	0,02
2010	108	* ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло сливочное, яйца куриные (шт.), * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 9,0% жирности, ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	80	10,07	5,18	37,35	237,03	0,13
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			490	15,36	10,04	76,07	458,18	20,19
Всего				56,43	58,28	240,60	1 723,79	33,06

Ст. медсестра Красичева

Красичева К.В.



МЕНЮ

10 марта 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	14	* ЛАПША МОЛОЧНАЯ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * вермишель высш. сорт, * масло сливочное)	150	5,01	5,05	17,50	136,27	0,62
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,09	0,00	0,17	1,06	0,02
2008		* ПЕЧЕНЬЕ (* печенье, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			330	7,35	7,99	39,99	262,43	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	* РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * рыба горбуша потрошенная с головой, * сметана 15% жирности, * огурцы соленые, * крупа рисовая, * рыба минтай)	180/20/9	5,59	3,38	12,11	106,00	4,88
2010	63	* ТЕФТЕЛИ (*батон йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук, * масло сливочное, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), * свинина для детского питания)	60	9,11	20,22	10,87	262,15	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	0,46	0,82	3,16	22,03	0,48
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	110	4,48	3,90	20,20	133,56	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), * сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,60	34,41	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			609	21,63	28,58	67,66	619,34	5,92
Полдник								
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,44	3,82	7,34	82,64	0,82
Итого			150	4,44	3,82	7,34	82,64	0,82
Ужин								
2010	83	* РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * лук, * капуста белокочанная, * масло сливочное, * соль йодированная)	170	2,74	3,85	14,51	104,66	17,04
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,11	0,00	7,75	31,44	0,02
2010	108	* ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное, яйца куриные (шт.), * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 9,0% жирности, ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	75	10,43	6,23	32,93	230,07	0,12
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			455	15,27	10,34	67,91	427,36	17,18
Всего				49,31	50,85	195,23	1 445,31	27,05

Ст.медсестра Красичева Красичева К.В.