



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

МЕНЮ

11 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		
Завтрак								
2010	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное)	200	6,31	6,94	29,12	205,24	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	13,36	11,59	65,09	420,30	1,58
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,69	70,47	14,99
Итого			150	0,60	0,60	14,69	70,47	14,99
Обед								
2010	6	* СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (* свекла, * картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * сметана 15% жирности, * филе грудки)	200/20/10	7,25	8,14	10,87	150,27	5,30
2010	71	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки, *батон йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	60	9,29	10,29	5,30	151,25	0,41
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * соль йодированная)	150	3,41	4,62	19,81	134,84	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			660	22,60	23,40	62,62	556,64	14,93
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	65	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (* 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	29,00	19,18	34,02	452,44	0,43
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			370	32,10	20,34	54,78	558,44	0,45
Всего				73,70	60,43	205,30	1 707,57	33,21

Ст.медсестра Красичева Красичева К.В.



МЕНЮ

11 марта 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное)	150	4,73	5,14	21,56	152,18	0,62
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* 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 (*батон йодированный)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			330	10,36	8,92	50,23	324,28	1,24
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
Итого			150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
Обед								
2010	6	* СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (* свекла, * картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * сметана 15% жирности, * филе грудки)	180/15/8	6,18	7,06	9,80	131,63	4,78
2010	71	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки, *батон йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	50	7,75	8,46	4,48	125,20	0,34
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * соль йодированная)	120	2,74	3,80	15,85	108,91	7,38
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), * сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,06	32,24	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			558	18,99	19,63	53,03	469,37	12,50
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	65	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (* 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	16,68	29,93	393,64	0,38
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,08	0,00	0,17	1,00	0,02
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			340	27,99	17,84	50,66	499,44	0,40
Всего			62,98	51,49	176,74	1 465,31	30,40	

Ст. медсестра Красичева

Красичева К.В.