



Утверждаю

Заведующая

МДОУ № 36 "Золотой петушок" ЯМР

Казанкова Т.Н./

МЕНЮ

24 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	5,07	17,98	137,30	0,62
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,09	0,00	0,17	1,03	0,02
2008		* КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (* печенье, * детское печенье, * вафли, * пастила, * мармелад)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			320	6,50	7,03	33,03	221,73	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	* 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	5,25	2,21	10,77	84,31	5,40
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	13,25	7,00	5,85	153,04	8,87
2010	75	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	110	4,05	3,24	25,71	148,10	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), * сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,64	34,56	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			550	24,54	12,71	63,69	481,20	14,27
Полдник								
2010	103	* КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (* 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	24	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С ОВОЩАМИ (* картофель, * морковь, * лук, * соль йодированная, * лавровый лист, * масло сливочное, * масло подсолнечное рафинированное)	150	3,01	4,14	23,11	142,22	11,46
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,09	0,00	8,11	32,81	0,02
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2010	104	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло сливочное, * дрожжи, * молоко пастер 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	60	5,81	3,82	35,17	198,09	0,10
Итого			390	10,90	8,22	79,11	434,31	11,58
Всего				47,60	32,58	196,28	1 292,50	30,24

Ст.медсестра

Удрис В.В.



МЕНЮ

24 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	6,84	24,14	184,62	0,83
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008		* КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (* печенье, * детское печенье, * вафли, * пастила, * мармелад)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
Итого			420	9,64	10,76	54,10	352,62	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	2,33	11,97	93,95	5,99
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	15,17	8,17	6,82	177,57	10,31
2010	75	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	150	5,50	4,34	34,98	201,05	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	29,50	15,19	80,41	592,85	16,30
Полдник								
2010	103	* КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (* 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	24	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С ОВОЩАМИ (* картофель, * морковь, * лук, * соль йодированная, * лавровый лист, *масло сливочное, * масло подсолнечное рафинированное)	170	3,41	5,03	26,18	164,29	12,99
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,10	0,00	8,86	35,83	0,02
2010	104	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	60	5,87	3,88	34,46	196,14	0,10
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			450	12,03	9,26	86,46	477,84	13,11
Всего				56,96	39,86	243,94	1 589,53	34,52

Ст.медсестра

Удрис В.В.