

Утверждаю



Заведующая

МДОУ № 36 "Золотой петушок" ЯМР

Казанкова Т.Н./

**МЕНЮ**  
15 января 2025 г.  
Сад 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)	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	7,90	22,44	189,60	0,83
2010	100	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,77	3,94	15,73	118,88	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>14,80</b>	<b>21,30</b>	<b>58,83</b>	<b>488,28</b>	<b>1,58</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,90	86,44	4,02
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,90</b>	<b>86,44</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
2010	9	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ С ЯЙЦОМ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, яйца куриные (шт.), * свинина для детского питания)	200/20	7,37	14,28	12,97	210,08	6,40
2010	59	* КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (* свинина для детского питания, * батон йодированный, * лук, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	70	8,48	16,39	14,12	238,19	0,35
2010	83	* РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * лук, * капуста белокочанная, * томатная паста, * масло сливочное, * соль йодированная)	150	2,61	3,43	13,65	97,14	15,83
2010	95	* НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (* лимон, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,11	0,01	21,29	87,65	1,91
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>21,22</b>	<b>34,46</b>	<b>78,99</b>	<b>714,64</b>	<b>24,49</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,91</b>	<b>5,09</b>	<b>9,78</b>	<b>110,00</b>	<b>1,09</b>
<b>Ужин</b>								
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, * томатная паста, вода питьевая)	40/40	10,98	7,83	3,93	145,86	8,07
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	130	5,29	4,58	23,80	157,28	0,00
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,10	0,00	8,93	36,11	0,02
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>18,36</b>	<b>12,67</b>	<b>49,38</b>	<b>400,44</b>	<b>8,09</b>
<b>Всего</b>				<b>61,29</b>	<b>73,72</b>	<b>216,88</b>	<b>1 799,80</b>	<b>39,27</b>

Ст. медсестра

Удрис В.В.

## МЕНЮ

15 января 2025 г.  
Ясли 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)	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	5,92	16,56	141,03	0,62
2010	100	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,97	3,28	13,58	100,83	0,62
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>338</b>	<b>11,50</b>	<b>16,71</b>	<b>45,64</b>	<b>380,46</b>	<b>1,24</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	9	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ С ЯЙЦОМ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, яйца куриные (шт.), * свинина для детского питания)	180/15	6,32	12,49	11,71	184,86	5,78
2010	59	* КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (* свинина для детского питания, *батон йодированный, * лук, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	70	8,49	16,35	14,13	237,81	0,35
2010	83	* РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * лук, * капуста белокочанная, * томатная паста, * масло сливочное, * соль йодированная)	120	2,10	2,70	10,92	77,27	12,67
2010	95	* НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (* лимон, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,11	0,01	21,17	87,18	1,92
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>595</b>	<b>19,01</b>	<b>31,81</b>	<b>70,65</b>	<b>648,31</b>	<b>20,72</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	* МОЛОКО КИПАЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,82
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,43</b>	<b>3,82</b>	<b>7,33</b>	<b>82,50</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>								
2010	56	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, * томатная паста, вода питьевая)	30/30	9,68	6,66	3,52	126,52	7,08
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	110	4,46	3,96	20,11	133,77	0,00
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,08	0,00	8,39	33,86	0,02
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>16,21</b>	<b>10,88</b>	<b>44,74</b>	<b>355,34</b>	<b>7,10</b>
<b>Всего</b>			<b>51,77</b>	<b>63,34</b>	<b>180,69</b>	<b>1 520,15</b>	<b>32,37</b>	

Ст. медсестра



Удрис В.В.