

Утверждаю



Заведующая

МДОУ №36 "Золотой петушок" ЯМР

Казанкова Т.Н./

МЕНЮ

21 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	14	* СЫР ПОРЦИОННЫЙ (* сыр российский)	15	3,40	4,39	0,00	53,74	0,00
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* крупа пшеничная, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное)	200	7,30	7,00	26,72	200,05	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			435	17,75	16,04	62,69	468,85	1,58
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,49	15,00
Итого			150	0,60	0,60	14,70	70,49	15,00
Обед								
2010	6	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * сметана 15% жирности, * свинина для детского питания)	200/20/10	5,59	13,04	7,03	172,67	5,47
2010	64	* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (вода питьевая, яйца куриные (шт.), * крупа рисовая, * соль йодированная, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * лавровый лист, * свинина для детского питания)	130/100	14,01	28,22	16,79	377,37	0,51
2010	91	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (* виноград сушеный (изюм), * сахар песок, вода питьевая)	180	0,24	0,05	16,59	68,19	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			680	22,49	41,66	57,37	699,81	5,98
Полдник								
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
Итого			200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
Ужин								
2008	258	* МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ (* крупа манная, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * морковь, яйца куриные (шт.), * сметана 15% жирности, * творог 9,0% жирности, * сухари панировочные)	150/25	16,70	12,47	18,84	262,10	1,26
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,10	0,00	8,91	36,05	0,02
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			395	19,80	13,63	48,31	402,95	1,28
Всего				66,55	77,02	192,85	1 752,10	24,93

Ст.медсестра

Удрис В.В.



МЕНЮ

21 января 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	14	* СЫР ПОРЦИОННЫЙ (* сыр российский)	10	2,27	2,93	0,00	35,89	0,00
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* крупа пшеничная, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное)	150	5,51	5,25	19,96	149,80	0,62
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,38	2,91	13,33	93,82	0,62
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			340	13,41	11,96	48,71	358,11	1,24
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,71	70,54	15,01
Итого			150	0,60	0,60	14,71	70,54	15,01
Обед								
2010	6	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * сметана 15% жирности, * свинина для детского питания)	180/15/8	4,76	10,96	6,34	147,38	4,93
2010	64	* «ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (вода питьевая, яйца куриные (шт.), * крупа рисовая, * соль йодированная, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * лавровый лист, * свинина для детского питания)	120/50	12,62	25,68	15,86	345,26	0,58
2010	91	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (* виноград сушеный (изюм), * сахар песок, вода питьевая)	150	0,20	0,05	14,45	59,36	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			558	19,90	37,00	51,49	623,39	5,51
Полдник								
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,82
Итого			150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,82
Ужин								
2008	258	* МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ (* крупа манная, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * морковь, яйца куриные (шт.), * сметана 15% жирности, * творог 9,0% жирности, * сухари панировочные)	130/25	15,05	11,22	16,78	235,08	1,13
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,08	0,00	7,43	29,99	0,02
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			335	17,38	12,09	39,63	343,67	1,15
Всего				55,72	65,47	161,87	1 478,21	23,73

Ст. медсестра _____ Удрис В.В.