

Утверждаю

МОУ "ОК "Перспектива" ЯМО "Центр развития ребенка д/с "Золотой петушок"

Заведующая

петушок"

/Казанкова Т.Н./

МЕНЮ

21 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

Лист 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	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	5,50	5,09	20,09	148,88	0,62	
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,38	2,91	13,12	92,96	0,62	
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон йодированный)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	
Итого			340	13,40	11,80	48,63	356,33	1,24	
II Завтрак									
2008		* ЯБЛОКО (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,71	70,56	15,01	
Итого			150	0,60	0,60	14,71	70,56	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	11,10	6,33	148,61	4,96	
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	12,70	25,83	15,92	347,18	0,59	
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), * сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,07	32,25	0,00	
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	
Итого			558	19,78	37,24	45,16	599,43	5,55	
Полдник									
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* 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									
2008	258	* МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (* крупа манная, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * морковь, яйца куриные (шт.), * сметана 15% жирности, * творог 9,0% жирности, * молоко сгущенное 8,5% жирности, * сухари панировочные)	130/20	14,30	11,40	24,12	278,88	1,14	
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,09	0,00	0,18	1,07	0,02	
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон йодированный)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	
Итого			330	16,64	12,27	39,72	358,55	1,16	
Всего				54,86	65,73	155,56	1 467,51	23,78	

Ст. медсестра

Удрис В.В.

Утверждаю

Заведующая
МОУ "ОК "Перспектива" ЯМО "Центр развития ребенка д/с "Золотой
петушок"
/Казанкова Т.Н./

МЕНЮ

21 октября 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	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	6,97	26,75	199,84	0,83
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,04	3,49	15,37	110,05	0,75
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			435	17,74	16,01	62,68	468,43	1,58
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,48	15,00
Итого			150	0,60	0,60	14,70	70,48	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	12,96	7,04	172,05	5,47
2010	64	* «ЕЖИКИ» 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	13,99	28,23	16,69	377,07	0,51
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			680	22,23	41,54	50,37	669,40	5,98
Полдник								
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (* 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 СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (* крупа манная, * сахар песок, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * морковь, яйца куриные (шт.), * сметана 15% жирности, * творог 9,0% жирности, * молоко сгущенное 8,5% жирности, * сухари панировочные)	150/25	17,93	14,55	27,55	340,00	1,33
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,21	1,23	0,02
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			395	21,03	15,71	48,32	446,03	1,35
Всего				67,51	78,95	185,85	1 764,34	25,00

Ст.медсестра

Удрис В.В.