

Утверждаю

заведующая

МАДОУ №104 Корпус 1

Казачкова М. В./

**МЕНЮ**

4 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	6,32	3,32	27,45	165,68	0,63
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,16	0,00	8,27	33,76	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (0,55))	34	2,54	0,20	16,73	78,96	0,00
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>442</b>	<b>9,02</b>	<b>3,52</b>	<b>52,45</b>	<b>278,40</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО МЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 12% жирности, соль йодированная)	200/10	5,19	6,67	7,77	117,04	9,08
2012	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	9,60	9,95	3,57	142,38	0,72
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая)	130	3,52	0,42	22,57	108,19	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
2008	1114	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной (0,73))	46	3,02	0,40	19,34	93,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>656</b>	<b>21,33</b>	<b>17,44</b>	<b>61,96</b>	<b>495,49</b>	<b>9,80</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	191	5,37	4,64	8,89	100,11	0,99
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, дрожжи (0,011), молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	60	4,89	1,48	25,69	135,48	0,10
<b>Итого</b>			<b>251</b>	<b>10,26</b>	<b>6,12</b>	<b>34,58</b>	<b>235,59</b>	<b>1,09</b>
<b>Ужин</b>								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай св/м.б/г 15%)	80	14,42	5,93	2,86	122,73	0,31
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый)	130	2,61	2,10	7,60	61,27	24,35
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (0,55))	34	2,62	0,21	17,25	81,40	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,11	0,00	7,50	30,39	0,02
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>19,76</b>	<b>8,24</b>	<b>35,21</b>	<b>295,79</b>	<b>24,68</b>
<b>Всего</b>				<b>60,37</b>	<b>35,32</b>	<b>184,20</b>	<b>1 305,27</b>	<b>36,20</b>

медицинская сестра

*Левина*

Левина О. Н.



**МЕНЮ**  
**4 февраля 2025 г.**  
**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	5,03	2,92	20,42	128,79	0,57
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,15	0,00	6,89	28,11	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (0,55))	27	2,04	0,16	13,39	63,18	0,00
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>393</b>	<b>7,28</b>	<b>8,06</b>	<b>40,76</b>	<b>265,08</b>	<b>0,57</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО МЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 12% жирности, соль йодированная)	150/9	4,65	6,11	7,41	107,86	8,24
2012	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	9,50	9,87	3,57	141,25	0,72
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая)	110	2,99	0,35	19,15	91,80	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной (0,73))	36	2,35	0,31	15,01	72,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>19,49</b>	<b>16,64</b>	<b>50,95</b>	<b>436,35</b>	<b>8,96</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, дрожжи (0,011), молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	50	4,33	1,34	22,29	118,49	0,10
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,55</b>	<b>4,98</b>	<b>29,27</b>	<b>197,06</b>	<b>0,88</b>
<b>Ужин</b>								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай св.м.б/г 15%, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	11,43	4,33	2,37	94,33	0,22
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста)	110	2,15	2,08	6,35	54,02	19,80
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (0,55))	27	2,10	0,17	13,80	65,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>377</b>	<b>15,78</b>	<b>6,58</b>	<b>29,50</b>	<b>241,77</b>	<b>20,04</b>
<b>Всего</b>				<b>51,10</b>	<b>36,26</b>	<b>150,48</b>	<b>1 140,26</b>	<b>30,45</b>

медицинская сестра

*Левина О. Н.*

Левина О. Н.