

Утверждаю

заведующая

МАДОУ №104 Корпус 1

/Казачкова М. В./

# МЕНЮ

28 июля 2025 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                               | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 413                 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ<br>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (0,38), соль йодированная)                                                                                          | 180   | 3,44              | 2,44       | 20,07            | 116,01                                             | 0,06                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                               | 180   | 0,14              | 0,00       | 8,44             | 34,27                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный )                                                                                                                                                                                                              | 25    | 1,85              | 0,16       | 12,17            | 57,43                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                            | 6     | 0,06              | 4,98       | 0,06             | 45,00                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 391   | 5,49              | 7,58       | 40,74            | 252,71                                             | 0,06                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 34                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ<br>(свекла, горошек зеленый консервированный (0,216), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                        | 30    | 0,53              | 1,00       | 2,44             | 20,81                                              | 1,20                  |
| 2008                          | 83                  | ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ<br>(капуста белокочанная , морковь, лук репчатый, томатная паста, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, вода питьевая, картофель , сметана 12% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 150/9 | 4,60              | 6,11       | 6,96             | 105,71                                             | 8,01                  |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ<br>(бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель , лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь)                                                                                | 150   | 10,62             | 9,73       | 15,37            | 191,89                                             | 8,26                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                  | 150   | 0,00              | 0,00       | 5,81             | 23,22                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной )                                                                                                                                                                                                                    | 40    | 2,65              | 0,35       | 16,96            | 81,58                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 529   | 18,40             | 17,19      | 47,54            | 423,21                                             | 17,47                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                               | 177   | 4,97              | 4,29       | 8,23             | 92,54                                              | 0,92                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье )                                                                                                                                                                                                                            | 25    | 1,88              | 2,45       | 18,60            | 104,25                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 202   | 6,85              | 6,74       | 26,83            | 196,79                                             | 0,92                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 212                 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ<br>( макаронные изделия 1 сорт вермишель, вода питьевая, творог , яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                       | 130   | 15,76             | 9,25       | 18,09            | 221,57                                             | 0,15                  |
| 2012                          | 351                 | СОУС СЛАДКИЙ<br>(вода питьевая, кисель (концентрат) на фруктовых экстр.)                                                                                                                                                                         | 50    | 0,00              | 0,00       | 1,54             | 6,18                                               | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                     | 175   | 2,38              | 2,01       | 9,77             | 67,35                                              | 0,40                  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный )                                                                                                                                                                                                              | 25    | 1,91              | 0,16       | 12,55            | 59,21                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 380   | 20,05             | 11,42      | 41,95            | 354,31                                             | 0,55                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 50,79             | 42,93      | 157,06           | 1 227,02                                           | 19,00                 |

медицинская сестра

Левина О. Н



**МЕНЮ**  
**28 июля 2025 г.**  
**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                               | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 413                 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ<br>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (0,38))                                                                                          | 200   | 4,12              | 2,83       | 23,66            | 136,61                                        | 0,06                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                               | 180   | 0,16              | 0,00       | 8,55             | 34,82                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный )                                                                                                                                                                                                              | 33    | 2,54              | 0,21       | 16,72            | 78,93                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                            | 8     | 0,08              | 6,62       | 0,08             | 59,85                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 421   | 6,90              | 9,66       | 49,01            | 310,21                                        | 0,06                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 34                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ<br>(свекла, горошек зеленый консервированный (0,216), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                        | 60    | 0,93              | 1,03       | 5,01             | 32,93                                         | 2,38                  |
| 2008                          | 83                  | ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ<br>(капуста белокочанная , морковь, лук репчатый, томатная паста, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, вода питьевая, картофель , сметана 12% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 200/9 | 5,10              | 6,57       | 7,49             | 114,52                                        | 8,86                  |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ<br>(бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель , лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь)                                                                                | 200   | 12,17             | 10,98      | 15,95            | 211,82                                        | 8,66                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                  | 200   | 0,00              | 0,00       | 6,45             | 25,80                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 0002                | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной )                                                                                                                                                                                                                    | 47    | 3,09              | 0,41       | 19,78            | 95,18                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 716   | 21,29             | 18,99      | 54,68            | 480,25                                        | 19,90                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                               | 239   | 6,72              | 5,79       | 11,13            | 125,13                                        | 1,24                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье )                                                                                                                                                                                                                            | 25    | 1,88              | 2,45       | 18,60            | 104,25                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 264   | 8,60              | 8,24       | 29,73            | 229,38                                        | 1,24                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 212                 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ<br>( макаронные изделия 1 сорт вермишель, вода питьевая, творог , яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                       | 155   | 20,91             | 11,92      | 22,72            | 285,45                                        | 0,20                  |
| 2012                          | 351                 | СОУС СЛАДКИЙ<br>(вода питьевая, кисель (концентрат) на плодовых экстр.)                                                                                                                                                                          | 50    | 0,00              | 0,00       | 1,54             | 6,18                                          | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                     | 200   | 2,73              | 2,28       | 13,87            | 87,79                                         | 0,46                  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный )                                                                                                                                                                                                              | 33    | 2,46              | 0,20       | 16,22            | 76,56                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 438   | 26,10             | 14,40      | 54,35            | 455,98                                        | 0,66                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 62,89             | 51,29      | 187,77           | 1 475,82                                      | 21,86                 |

медицинская сестра Левина О. Н.