

Утверждаю

заведующая

МАДОУ №104 Корпус 1

/Казачкова М. В./

**МЕНЮ**

3 марта 2025 г.

Ясли 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                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (0,38), соль йодированная)                                                                                           | 180    | 2,41              | 1,43       | 22,44            | 112,32                                        | 0,06                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                               | 180    | 0,10              | 0,00       | 6,98             | 28,29                                         | 0,02                  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный (0,55))                                                                                                                                                                                        | 27     | 2,10              | 0,17       | 13,80            | 65,13                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                 | 6      | 0,06              | 4,98       | 0,06             | 45,00                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 393    | 4,67              | 6,58       | 43,28            | 250,74                                        | 0,08                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 99                  | СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ<br>(горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, хлеб ржаной (0,73), соль йодированная, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории) | 150/10 | 6,78              | 5,03       | 14,84            | 131,92                                        | 3,14                  |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, хлеб пшеничный (0,55), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная)               | 50     | 9,88              | 10,10      | 3,60             | 145,05                                        | 0,77                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                   | 110    | 2,50              | 0,88       | 16,71            | 85,02                                         | 8,08                  |
| 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 (0,73))                                                                                                                                                                                              | 26     | 1,75              | 0,23       | 11,23            | 54,05                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 496    | 20,91             | 16,24      | 52,19            | 439,26                                        | 11,99                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                               | 180    | 5,06              | 4,37       | 8,38             | 94,28                                         | 0,94                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье)                                                                                                                                                                                                             | 25     | 1,85              | 2,35       | 18,28            | 101,75                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 205    | 6,91              | 6,72       | 26,66            | 196,03                                        | 0,94                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ<br>(творог, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                         | 130    | 16,93             | 10,88      | 23,63            | 262,34                                        | 0,31                  |
| 2012                          | 351                 | СОУС СЛАДКИЙ<br>(вода питьевая, кисель (концентрат) на фруктовых экстра.)                                                                                                                                                        | 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)                                                                                                                                     | 180    | 2,48              | 2,09       | 10,60            | 71,79                                         | 0,42                  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный (0,55))                                                                                                                                                                                        | 22     | 1,72              | 0,14       | 11,29            | 53,28                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 382    | 21,13             | 13,11      | 47,06            | 393,59                                        | 0,73                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |        | 53,62             | 42,65      | 169,19           | 1 279,62                                      | 13,74                 |

медицинская сестра

Левина О. Н.

Утверждаю

заведующая

МДОУ №104 Корпус 1

/Казачкова М. В./

**МЕНЮ**

3 марта 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                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (0,38), соль йодированная)                                                                                           | 200    | 2,91              | 1,68       | 27,30            | 136,02                                        | 0,07                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                               | 200    | 0,11              | 0,00       | 7,97             | 32,32                                         | 0,02                  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный (0,55))                                                                                                                                                                                        | 34     | 2,54              | 0,20       | 16,73            | 78,97                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                 | 8      | 0,08              | 6,62       | 0,08             | 59,85                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 442    | 5,64              | 8,50       | 52,08            | 307,16                                        | 0,09                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 99                  | СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ<br>(горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, хлеб ржаной (0,73), соль йодированная, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории) | 200/10 | 7,67              | 6,37       | 16,11            | 152,68                                        | 3,46                  |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, хлеб пшеничный (0,55), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная)               | 60     | 11,42             | 12,39      | 3,60             | 171,81                                        | 0,83                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                   | 130    | 2,97              | 1,16       | 18,79            | 97,86                                         | 8,96                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                  | 200    | 0,00              | 0,00       | 7,74             | 30,96                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной (0,73))                                                                                                                                                                                              | 36     | 2,40              | 0,32       | 15,37            | 73,94                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 636    | 24,46             | 20,24      | 61,61            | 527,25                                        | 13,25                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                               | 230    | 6,47              | 5,58       | 10,71            | 120,47                                        | 1,20                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье)                                                                                                                                                                                                             | 25     | 1,85              | 2,35       | 18,28            | 101,75                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 255    | 8,32              | 7,93       | 28,99            | 222,22                                        | 1,20                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                   | 30     | 0,45              | 1,00       | 2,60             | 21,14                                         | 1,22                  |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ<br>(творог, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                         | 150    | 19,82             | 11,46      | 28,06            | 296,99                                        | 0,33                  |
| 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    | 2,84              | 2,37       | 12,40            | 83,12                                         | 0,47                  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный (0,55))                                                                                                                                                                                        | 29     | 2,24              | 0,18       | 14,74            | 69,57                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 459    | 25,35             | 15,01      | 59,34            | 477,00                                        | 2,02                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |        | 63,77             | 51,68      | 202,02           | 1 533,63                                      | 16,56                 |

медицинская сестра

Левина О. Н.