

Утверждаю

заведующая

МАДОУ №104 Корпус 1

/Казачкова М. В./



# МЕНЮ

21 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                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок)                                                                                                                                                                             | 180   | 5,10              | 3,15       | 20,02            | 129,53                                        | 0,57                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                                           | 180   | 2,20              | 1,85       | 9,46             | 63,86                                         | 0,36                  |
| 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   | 9,46              | 10,15      | 43,34            | 303,52                                        | 0,93                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок (3,0))                                                                                                                                                                                                                                                     | 125   | 0,63              | 0,13       | 12,63            | 53,75                                         | 2,50                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 125   | 0,63              | 0,13       | 12,63            | 53,75                                         | 2,50                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 85                  | СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ<br>СО СМЕТАНОЙ<br>(мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 12% жирности, бройлеры цыплята потрош. 1 категории) | 150/9 | 6,06              | 7,68       | 15,52            | 159,58                                        | 2,61                  |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ<br>(капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, бройлеры цыплята потрош. 1 категории)                                                                             | 150   | 11,21             | 9,52       | 7,49             | 162,15                                        | 24,64                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                        | 150   | 0,00              | 0,00       | 7,74             | 30,96                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной (0,73))                                                                                                                                                                                                                                    | 36    | 2,42              | 0,32       | 15,47            | 74,45                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 495   | 19,69             | 17,52      | 46,22            | 427,14                                        | 27,25                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                     | 180   | 5,06              | 4,37       | 8,38             | 94,28                                         | 0,94                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье)                                                                                                                                                                                                                                                   | 25    | 1,88              | 2,45       | 18,60            | 104,25                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 205   | 6,94              | 6,82       | 26,98            | 198,53                                        | 0,94                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 34                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ (ЯСЛИ)<br>(свекла, горошек зеленый консервированный (0,216), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                                 | 55    | 0,90              | 1,03       | 4,64             | 31,36                                         | 2,23                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, крупа манная)                                                                                                                            | 130   | 8,78              | 10,42      | 5,23             | 149,79                                        | 0,16                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                                     | 180   | 0,10              | 0,00       | 6,01             | 24,42                                         | 0,02                  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный (0,55))                                                                                                                                                                                                                              | 27    | 2,04              | 0,16       | 13,39            | 63,18                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 392   | 11,82             | 11,61      | 29,27            | 268,75                                        | 2,41                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |       | 48,54             | 46,23      | 158,44           | 1 251,69                                      | 34,03                 |

медицинская сестра

Левина О. Н.

Утверждаю

заведующая

МАДОУ №104 Корпус 1

/Казачкова М. В./



# МЕНЮ

21 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                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, соль йодированная)                                                                                                                                                          | 200    | 5,61              | 3,43       | 21,91            | 141,79                                        | 0,62                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                                           | 200    | 2,51              | 2,10       | 11,81            | 76,98                                         | 0,42                  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный (0,55))                                                                                                                                                                                                                              | 34     | 2,62              | 0,21       | 17,25            | 81,40                                         | 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    | 10,82             | 12,36      | 51,05            | 360,02                                        | 1,04                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок (3,0))                                                                                                                                                                                                                                                     | 134    | 0,67              | 0,13       | 13,57            | 57,78                                         | 2,69                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 134    | 0,67              | 0,13       | 13,57            | 57,78                                         | 2,69                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 85                  | СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ<br>СО СМЕТАНОЙ<br>(мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель , морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 12% жирности, бройлеры цыплята потрош. 1 категории) | 200/10 | 7,15              | 8,46       | 18,86            | 185,01                                        | 2,97                  |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ<br>(капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, бройлеры цыплята потрош. 1 категории)                                                                             | 200    | 13,57             | 10,80      | 9,98             | 193,79                                        | 33,90                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                        | 200    | 0,00              | 0,00       | 8,71             | 34,83                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной (0,73))                                                                                                                                                                                                                                    | 45     | 2,93              | 0,39       | 18,76            | 90,26                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 655    | 23,65             | 19,65      | 56,31            | 503,89                                        | 36,87                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                     | 230    | 6,47              | 5,58       | 10,71            | 120,47                                        | 1,20                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье )                                                                                                                                                                                                                                                  | 25     | 1,88              | 2,45       | 18,60            | 104,25                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 255    | 8,35              | 8,03       | 29,31            | 224,72                                        | 1,20                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 34                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ<br>(ЯСЛИ)<br>(свекла, горошек зеленый консервированный (0,216), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                                 | 65     | 0,96              | 1,04       | 5,22             | 33,99                                         | 2,49                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, крупа манная)                                                                                                                            | 150    | 9,07              | 10,66      | 5,69             | 155,03                                        | 0,21                  |
| 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     | 2,62              | 0,21       | 17,25            | 81,40                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 449    | 12,76             | 11,91      | 36,13            | 302,74                                        | 2,72                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |        | 56,25             | 52,08      | 186,37           | 1 449,15                                      | 44,52                 |

медицинская сестра

Левина О. Н.