

Утверждаю

заведующая

МАДОУ №104 Корпус 1

/Казачкова М. В./

## МЕНЮ

21 января 2025 г.

Сад 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                          | 418                 | КАША ЯЧНЕВАЯ<br>(крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)                                                                                                                                     | 200   | 6,29              | 3,29       | 27,40            | 165,06                                             | 0,62                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                               | 200   | 0,18              | 0,00       | 8,38             | 34,28                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный (0,55))                                                                                                                                                                                                        | 33    | 2,44              | 0,19       | 16,06            | 75,81                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                 | 8     | 0,00              | 0,00       | 0,00             | 0,00                                               | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 441   | 8,91              | 3,48       | 51,84            | 275,15                                             | 0,62                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 83                  | ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО МЕТАНОЙ<br>(капуста белокочанная , морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель , бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, сметана 12% жирности, соль йодированная) | 200/8 | 5,13              | 6,32       | 7,69             | 112,60                                             | 9,11                  |
| 2012                          | 286                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ<br>(бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)                                                           | 70    | 9,57              | 9,92       | 3,57             | 142,05                                             | 0,72                  |
| 2012                          | 317                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая)                                                                                                                                                                     | 130   | 3,52              | 0,42       | 22,57            | 108,19                                             | 0,00                  |
| 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                          | 1114                | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной (0,73))                                                                                                                                                                                                              | 49    | 3,22              | 0,43       | 20,63            | 99,26                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 657   | 21,44             | 17,09      | 63,17            | 496,93                                             | 9,83                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                               | 190   | 5,34              | 4,61       | 8,85             | 99,52                                              | 0,99                  |
| 2012                          | 470                 | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, дрожжи (0,011), молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))                                                                                                                    | 60    | 4,89              | 1,49       | 25,68            | 135,53                                             | 0,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 250   | 10,23             | 6,10       | 34,53            | 235,05                                             | 1,09                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 254                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ<br>(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    | 14,43             | 5,95       | 2,86             | 122,97                                             | 0,31                  |
| 2012                          | 132                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый)                                                                                                                              | 130   | 2,62              | 2,10       | 7,62             | 61,46                                              | 24,38                 |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный (0,55))                                                                                                                                                                                                        | 33    | 2,52              | 0,20       | 16,56            | 78,15                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                               | 200   | 0,12              | 0,00       | 7,47             | 30,35                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 443   | 19,69             | 8,25       | 34,51            | 292,93                                             | 24,71                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 60,27             | 34,92      | 184,05           | 1 300,06                                           | 36,25                 |

медицинская сестра

Левина О. Н.

Утверждаю

заведующая

МАДОУ №104 Корпус 1

/Казачкова М. В./

# МЕНЮ

21 января 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                          | 418                 | КАША ЯЧНЕВАЯ<br>(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<br>(кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                              | 180   | 0,10              | 0,00       | 6,62             | 26,87                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный (0,55))                                                                                                                                                                                                       | 27    | 2,04              | 0,16       | 13,39            | 63,18                                              | 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   | 7,23              | 8,06       | 40,49            | 263,84                                             | 0,57                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 83                  | ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО МЕТАНОЙ<br>(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<br>(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<br>(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<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))                                                                                                                                                                                                             | 36    | 2,35              | 0,31       | 15,01            | 72,22                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 | 505   | 19,49             | 16,64      | 50,95            | 436,35                                             | 8,96                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                              | 150   | 4,22              | 3,64       | 6,98             | 78,57                                              | 0,78                  |
| 2012                          | 470                 | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ<br>(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                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 | 200   | 8,55              | 4,98       | 29,27            | 197,06                                             | 0,88                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 254                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ<br>(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<br>(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<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                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 | 377   | 15,78             | 6,58       | 29,50            | 241,77                                             | 20,04                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 51,05             | 36,26      | 150,21           | 1 139,02                                           | 30,45                 |

медицинская сестра

*Левина*

Левина О. Н