

Утверждаю

заведующая

МАДОУ №104 Корпус 1

/Казачкова М. В./



# МЕНЮ

29 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                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 184                 | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)                                                                                                                                        | 200    | 5,88              | 3,15       | 25,76            | 154,83                                             | 0,62                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                             | 200    | 2,51              | 2,10       | 10,95            | 73,50                                              | 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    | 11,09             | 12,08      | 54,04            | 369,58                                             | 1,04                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               |                     | СОК<br>( сок (3,0))                                                                                                                                                                                                                                      | 134    | 0,65              | 0,13       | 13,16            | 56,05                                              | 1,08                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          | 134    | 0,65              | 0,13       | 13,16            | 56,05                                              | 1,08                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 90                  | РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ<br>( картофель , морковь, лук репчатый, огурцы соленые (1,5), вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 12% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, крупа перловая) | 200/10 | 4,53              | 6,64       | 5,64             | 105,27                                             | 2,85                  |
| 2012                          | 286                 | БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (САД)<br>(бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный (0,55), молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))                                                          | 60     | 8,29              | 8,73       | 3,61             | 126,25                                             | 0,69                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                                                                 | 130    | 4,28              | 1,13       | 19,39            | 104,57                                             | 0,00                  |
| 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))                                                                                                                                                                                                                      | 45     | 2,93              | 0,39       | 18,76            | 90,26                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          | 645    | 20,03             | 16,89      | 55,14            | 457,31                                             | 3,54                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                       | 220    | 6,19              | 5,34       | 10,24            | 115,24                                             | 1,14                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье )                                                                                                                                                                                                                                    | 25     | 1,88              | 2,45       | 18,60            | 104,25                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          | 245    | 8,07              | 7,79       | 28,84            | 219,49                                             | 1,14                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 212                 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ<br>( макаронные изделия 1 сорт вермишель, вода питьевая, творог , яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                               | 150    | 18,69             | 10,82      | 21,16            | 260,00                                             | 0,17                  |
| 2012                          | 351                 | СОУС СЛАДКИЙ<br>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)                                                                                                                                                                                  | 50     | 0,00              | 0,00       | 1,54             | 6,18                                               | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                       | 200    | 0,11              | 0,00       | 7,38             | 29,96                                              | 0,02                  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный (0,55))                                                                                                                                                                                                                | 29     | 2,17              | 0,17       | 14,30            | 67,47                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          | 429    | 20,97             | 10,99      | 44,38            | 363,61                                             | 0,19                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |        | 60,81             | 47,88      | 195,56           | 1 466,04                                           | 6,99                  |

медицинская сестра

Левина О. Н.

Утверждаю

заведующая

МАДОУ №104 Корпус 1

Казачкова М. В./

**МЕНЮ****29 января 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                          | 184                 | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)                                                                                                                     | 180   | 5,09              | 2,86       | 20,76            | 129,19                                        | 0,57                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                          | 180   | 2,20              | 1,85       | 9,17             | 62,69                                         | 0,36                  |
| 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   | 9,39              | 9,85       | 43,38            | 300,06                                        | 0,93                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               |                     | 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                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 90                  | РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ<br>( картофель , морковь, лук репчатый, огурцы соленые (1,5), вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 12% жирности, масло подсолнечное рафинированное, крупа перловая) | 150/9 | 4,57              | 5,18       | 9,11             | 105,60                                        | 2,96                  |
| 2012                          | 286                 | БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (ЯСЛИ)<br>(бройлеры цыплята потрош. 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный (0,55), яйца куриные (шт.))                                                                    | 50    | 7,88              | 8,38       | 3,13             | 119,50                                        | 0,64                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                                              | 110   | 3,06              | 0,81       | 13,85            | 74,69                                         | 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    | 2,42              | 0,32       | 15,47            | 74,45                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                       | 505   | 17,93             | 14,69      | 47,37            | 397,46                                        | 3,60                  |
| 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    | 1,88              | 2,45       | 18,60            | 104,25                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                       | 205   | 6,94              | 6,82       | 26,98            | 198,53                                        | 0,94                  |
| 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       | 17,66            | 219,83                                        | 0,15                  |
| 2012                          | 351                 | СОУС СЛАДКИЙ<br>(кисель (концентрат) на фруктовых экстр., вода питьевая)                                                                                                                                                              | 50    | 0,00              | 0,00       | 1,54             | 6,18                                          | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                    | 180   | 0,10              | 0,00       | 6,74             | 27,32                                         | 0,02                  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный (0,55))                                                                                                                                                                                             | 22    | 1,67              | 0,14       | 10,95            | 51,68                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                       | 382   | 17,53             | 9,39       | 36,89            | 305,01                                        | 0,17                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                       |       | 52,42             | 40,88      | 167,25           | 1 254,81                                      | 8,14                  |

медицинская сестра

Левина О. Н.