

# МЕНЮ

7 марта 2025 г.  
Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	185	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ (ЖИДКАЯ) (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	6,4	5	35	211	0,8
2010	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	1,8	1,7	11,4	68	0,3
	299.15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	7,6	0,6	52,3	232	0
2010	6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	7		5,6	0,1	51	0
Итого			397	15,8	12,9	98,8	562	1,1
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого			100	0,8	0,2	7,5	38	38
Обед								
2010	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10	1,7	2,6	7,4	64	9,6
1982	668	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КРАСНЫМ СОУСОМ (полуфабр.говяд.котлетн.мясо, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, морковь, томатная паста)	50/50	6,8	7,1	9,8	133	1
2007	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	100/5	2,1	4	16,8	115	20,6
2010	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (крахмал картофельный, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		20,3	83	0
	299.17	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	37	4,7	0,7	49,8	214	0
Итого			632	15,5	14,4	104,1	609	31,2
Полдник								
2007	219	СЫРНИКИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ СЛАДКИМ (творог 9% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, соль йодированная)	100/20	2,7	5,8	12,8	115	0,1
		ЗЕФИР (зефир)	35	0,1	0,1	79,8	323	0
2010	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая, лимон)	180/6	0,1		8	32	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	7,6	0,6	52,3	232	0
Итого			376	10,5	6,5	152,9	702	0,3
Всего				42,6	34	363,3	1911	70,6

ЗАВЕДУЮЩИЙ

ПАВЛОВА М.В.





# МЕНЮ

7 марта 2025 г.

Ясли 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	185	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ (ЖИДКАЯ) (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	4	3,3	21,9	133	0,5
2010	7	СЫР (сыр российский)	5	23,4	30		370	1,6
2010	6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	7		5,3	0,1	48	0
2010	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	1,8	1,7	9,9	63	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	7,6	0,6	52,3	232	0
Итого			347	36,8	40,9	84,2	846	2,4
II Завтрак								
		МАРМЕЛАД ( )	17					0
		СОК (сок)	160	0,5		19,1	81	0
Итого			177	0,5		19,1	81	0
Обед								
2010	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/8	0,7	0,4	3,6	21	12,05
1982	668	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КРАСНЫМ СОУСОМ (полуфабр.говяд.котлетн.мясо, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, печенье сахарное мука 1 сорт, морковь)	40/40	15,5	19,4	22,5	320	5,48
2007	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	80/4	2,1	4	16,8	115	20,6
2010	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (крахмал картофельный, сахар песок, вода питьевая)	150	0,1		16,5	67	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	4,7	0,7	49,8	214	0
Итого			547	23,1	24,5	109,2	737	38,13
Полдник								
2007	219	СЫРНИКИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ СЛАДКИМ (творог 9% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, соль йодированная)	100/20	2,6	6	12,5	114	0,1
2010	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая, лимон)	180/6	0,1		6,7	27	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	7,6	0,6	52,3	232	0
Итого			341	10,3	6,6	71,5	373	0,3
Всего				70,7	72	284	2037	40,83

ЗАВЕДУЮЩИЙ

ПАВЛОВА М.В.

