



МЕНЮ

3 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	417	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	5	4,8	18,5	139	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/5/9	4	3,9	15,1	111	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,7	1,4	8,5	53	0
Итого			379	10,7	10,1	42,1	303	0,6
II Завтрак								
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100					0
Итого			100					0
Обед								
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,4	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	42	0
2008	379	МАРИНАД ОВОЩНОЙ	40	0,5	4,4	3,8	57	0
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180	3,6	4,3	8,2	89	9
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	130	12,5	12,4	25	263	0,6
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,1	0,1	12,1	51	0
Итого			565	18,8	21,5	65,5	537	9,6
Полдник								
2008		кондитерское изделие	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,5	3,8	7,3	82	0,8
Итого			180	5,3	4,8	30,5	188	0,8
Ужин								
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	42	0
2008		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	0,2		0,5	4	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	2,6	15,9	97	0
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	7,4	3,9	4,8	83	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	160	1,6	0,2	4,6	29	0
Итого			410	14,1	7,1	44,6	302	0
Всего				48,9	43,5	182,7	1330	11

Мл.воспитатель _____

Т.В. Ишкина

МЕНЮ

3 марта 2025 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	417	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	6,8	6,7	25,4	190	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/13	6,5	9,1	25,6	212	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,7	1,4	9,6	58	0
Итого			468	15	17,2	60,6	460	0,8
II Завтрак								
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	130					0
Итого			130					0
Обед								
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,2	0,3	11,2	53	0
2008	379	МАРИНАД ОВОЩНОЙ	60	0,7	6,7	5,6	85	0
2012	34	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,9	4,8	9	100	10,1
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	180	17,3	14	32,7	326	1,07
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	200	0,1	0,1	15	62	0
Итого			685	24,7	26,1	83,3	673	11,17
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	55	1,5	1,8	42,5	195	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	4,6	8,7	98	1
Итого			235	6,7	6,4	51,2	293	1
Ужин								
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,7	60	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,8	52	0
2008		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	0,7	0,1	1,5	12	4,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3	3,3	19,9	121	0
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	8,7	4,5	5,6	97	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6		33,3	137	12,1
Итого			520	16,6	8,3	83,8	479	16,6
Всего				63	58	278,9	1905	29,57

Мл.воспитатель _____

Т.В. Ишкина