

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 МАДОУ № 313
 № 313

МЕНЮ
 3 апреля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,5	11,5	3,6	164	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	1,2	0,1	2,4	15	10
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,9	1,5	7,6	51	0
Итого			390	16,1	13,3	23,4	277	10
II Завтрак								
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Обед								
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,4	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,9	0,8	35,8	168	0
2008	92	СУП-УХА С РЫБОЙ	180	8,1	1,9	11	94	3,9
2006	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ЛЮРЕ	120	2,4	2,6	15,9	97	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	10,3	7,6	3,6	124	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		14,9	61	1,4
Итого			595	25,8	13	68,6	579	5,3
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,6	97	0,2
Итого			210	6	5,5	30,8	203	0,2
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	30,3	9,4	25,7	309	0
2008	434	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	0,6	5,6	30	0
Итого			340	31,8	10,9	36,9	372	0
Всего				82,6	45,2	184,2	1488	15,8

Мл воспитатель _____



Т.В. Ишкина



МЕНЮ

3 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	94	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,5	11,5	3,8	164	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,5	0,1	3	18	10
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2	1,5	8,8	56	0
Итого			440	18	13,4	34,9	332	10
II Завтрак								
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	130	3,7	3,3	5,8	73	0,4
Итого			130	3,7	3,3	5,8	73	0,4
Обед								
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,9	1	44,8	210	0
2008	92	СУП-УХА С РЫБОЙ	180	8,1	1,9	11	94	3,9
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	3,3	10,9	121	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	12	8,9	4,2	145	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		15,9	64	13
Итого			670	29,6	15,3	105,6	681	16,9
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	55	1,5	1,8	42,5	195	0
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5	6,4	108	0,2
Итого			255	7,3	6,8	50,9	303	0,2
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	40,4	12,6	34,3	412	0
2008	434	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,9	0,6	6,8	35	0
Итого			415	42,4	14,5	49,2	496	0
Всего				101	53,3	246,4	1885	27,5

Мл.воспитатель _____

Т.В. Ишкина