



# МЕНЮ

5 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С ФРУКТАМИ	130	4,3	4,4	16,9	126	1,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,8	1,4	9,6	58	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/5/9	5	3,9	17,5	126	0
<b>Итого</b>			<b>359</b>	<b>11,1</b>	<b>9,7</b>	<b>44</b>	<b>310</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	2,9	2,5	4	53	0,3
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,5	0,2	9,8	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,2	0,3	11,2	53	0
2012	50	САЛАТ "ОКЕАН" С КАЛЬМАРАМИ	40	11,5	8,4	2,1	130	0
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	180/5/6	3,5	4,1	8,6	87	6,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,8	2,8	22,9	133	2,2
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	55			0,2	1	0,1
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,1	0,1	15	62	0
<b>Итого</b>			<b>611</b>	<b>21,6</b>	<b>15,9</b>	<b>69,8</b>	<b>513</b>	<b>8,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,6	7,4	31	209	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	180	0,1	0,6	5,5	28	8,6
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>4,7</b>	<b>8</b>	<b>36,5</b>	<b>237</b>	<b>8,6</b>
<b>Ужин</b>								
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,9	0,2	12,3	59	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,2	0,3	11,2	53	0
2012		КУКУРУЗА С ЯЙЦОМ	40	2,7	5,6	4,4	79	0
2008	351	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150	7,8	12,4	9,8	184	12,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	5,7	24	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>13,9</b>	<b>18,6</b>	<b>43,4</b>	<b>399</b>	<b>12,1</b>
<b>Всего</b>				<b>54,2</b>	<b>54,7</b>	<b>197,7</b>	<b>1512</b>	<b>30,7</b>

Мл.воспитатель

Т.В. Ишкина



## МЕНЮ

5 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С ФРУКТАМИ	200	6,6	6,7	28	192	1,9
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,7	1,4	8,5	53	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/5/13	6,6	9,2	26,2	216	0
<b>Итого</b>			<b>468</b>	<b>14,9</b>	<b>17,3</b>	<b>60,7</b>	<b>461</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	130	3,8	3,3	5,2	70	0,4
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>3,8</b>	<b>3,3</b>	<b>5,2</b>	<b>70</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,1	7,4	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1	0,2	9	42	0
2012	50	САЛАТ "ОКЕАН" С КАЛЬМАРАМИ	60	7,7	5,6	1,4	87	0
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	200/6/7	3,9	4,5	9,3	98	6,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,1	3,8	30,9	179	2,7
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70			0,2	1	0,1
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	200	0,1	0,1	12,1	51	0
<b>Итого</b>			<b>738</b>	<b>18,9</b>	<b>14,3</b>	<b>70,3</b>	<b>493</b>	<b>9,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5	10,3	34,3	248	0,1
2012	375	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,1		5,2	21	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>5,1</b>	<b>10,3</b>	<b>39,5</b>	<b>269</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,8	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	11	53	0
2012		КУКУРУЗА С ЯЙЦОМ	60	3,3	5,6	3,2	77	2
2008	351	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	10,8	17,1	14,8	257	17,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,1	4,7	20	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>17,9</b>	<b>23,2</b>	<b>46,5</b>	<b>468</b>	<b>19,1</b>
<b>Всего</b>				<b>60,6</b>	<b>68,4</b>	<b>222,2</b>	<b>1761</b>	<b>30,9</b>

Мл.воспитатель \_\_\_\_\_

Т.В. Ишкина