

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Ц.Р.П-Д/с "Ласточка"

/Субханкулова А.Ф./

МЕНЮ

3 апреля 2025 г.

Дети 1,5-3 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,2	5,9	20,3	154	0,7
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	25	1,5	3,5	9,4	76	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	1,6	1,6	10,2	61	0,3
Итого			355	8,3	11	39,9	291	1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	2,4	3,3	37	1,5
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, говядина б/к, вода питьевая, соль йодированная)	160	9,4	9,7	9,3	162	7,1
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	60	10,2	11,1	2,9	153	0,9
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,6	2,8	25,7	143	0
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА (кисель (концентрат) на плодовых экстр., лимонная кислота, вода питьевая)	160			14,8	59	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			560	25,9	26,2	69,9	621	9,5
полдник								
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи)	50	4,5	3,9	31,3	178	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155	0,1		9	37	0
Итого			205	4,6	3,9	40,3	215	0
ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4	5	13,1	115	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,1		7,9	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	18	1,2	0,2	7,6	37	0
Итого			318	5,3	5,2	28,6	184	0,6
Всего				44,6	46,4	188,5	1353	11,9

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Д.Р.Р-Д/с "Ласточка"

/Субханкулова А.Ф./

МЕНЮ

3 апреля 2025 г.

Дети 3-7 лет сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,1	7,3	24,1	186	0,8
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	35	2,4	4,4	14,7	109	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	1,7	1,6	11,3	67	0,3
Итого			415	10,2	13,3	50,1	362	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	3,7	4,9	55	2,3
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сметана 15% жирности, соль йодированная, говядина б/к, вода питьевая)	180	11,6	12	12,7	207	7,9
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	70	10,4	11,2	3,2	155	1
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,2	3,7	29,8	169	0
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	180			16,7	67	0
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	28	2,1	0,2	14,1	66	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,6	0,2	10,1	49	0
Итого			672	30,8	31	91,5	768	11,2
полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	60	4,8	5,1	34,1	201	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		9,9	40	0
Итого			240	4,9	5,1	44	241	0
ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВАЯ) (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	4,8	6,1	17,8	146	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	28	2,1	0,2	14,1	66	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,6	0,2	10,1	49	0
Итого			432	8,6	6,5	52	301	0,7
Всего				55	56	247,4	1714	13,8