

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Д.Р.Р-Д/с "Пасточка"

/Субханкулова А.Ф./

МЕНЮ

18 июня 2025 г.

Дети 1,5-3 г. ясли 12 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,6	6,7	19,4	160	0,7
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30	2	3,6	12,4	90	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/9	1,6	1,6	10,2	61	0,3
Итого			339	9,2	11,9	42	311	1
II Завтрак								
2008		ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, соль йодированная)	40	0,6	1,4	3	27	5,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры целыята потрош. 1 категории, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	150	6	4	12,5	111	3,2
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	60	7,1	3,9	1	68	0,5
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,9	3	30,8	170	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота)	160	0,1	0,1	11	46	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	19	1,3	0,2	8	39	0
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			599	21,5	12,7	76	507	10
полдник								
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи)	40	4,8	3,9	32,7	183	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (сахар песок, чай черный байховый, лимон)	150	0,1		8	33	0,5
Итого			190	4,9	3,9	40,7	216	0,6
ужин								
2012	151	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	1,8	2,4	14,8	88	7,5
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	160			14,9	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)	18	1,4	0,1	9	43	0
Итого			288	3,2	2,5	38,7	191	7,5
Всего				39,2	31,4	207,2	1272	29,1