

МЕНЮ

18 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сад 12 часов								
Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,30	8,50	24,11	199,36	0,83
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой муки высш. сорт)	20/7	1,64	5,89	10,65	102,21	0,00
	ТК№0 38	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,12	0,00	7,16	29,09	0,02
Итого			407	8,06	14,39	41,92	330,66	0,85
II Завтрак								
2008		ГРУША (груша)	109	0,44	0,33	11,25	51,32	5,46
Итого			109	0,44	0,33	11,25	51,32	5,46
Обед								
2012		БУЛЬОН КУРИНЫЙ (вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, крупа манная)	205	0,71	0,07	4,56	21,75	0,45
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничный формовой муки высш. сорт)	11	1,26	0,11	8,26	39,01	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (бройлеры (цыплята) потрош. 1 категории, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	110	22,42	22,11	9,39	326,83	1,11
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	205	4,02	5,11	12,27	113,47	36,68
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,84	23,34	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржанопшеничный обог. микроэлементами)	55	3,26	0,40	21,26	103,26	0,00
Итого			766	31,67	27,80	61,58	627,66	38,24
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	189	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5/0% жирности, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	65	7,44	4,99	31,20	199,73	0,08
Итого			254	11,94	6,49	37,50	259,73	0,83
Ужин								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	70	1,04	6,83	6,08	89,90	2,85
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай (филе), яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	200	17,58	13,23	1,34	195,09	0,22
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеничный формовой муки высш. сорт)	26	2,02	0,16	13,26	62,59	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	157	0,76	0,16	15,35	65,41	1,26
Итого			453	21,40	20,38	36,04	412,99	4,33
Всего			73,51	69,39	108,20	1582,36	49,71	

Утверждаю

М.С.И.

Заведующий

МБДОУ ДОС № 79 "Матери"

/Федорова Жанна Александровна/

МЕНЮ

18 апреля 2025 г.
Ясли 12 часов

Ясли 12 часов								
Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- гическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	155	5,61	6,86	22,84	176,56	0,70
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	20/7	1,57	6,01	10,10	100,77	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	170/6	0,10	0,00	5,73	23,30	0,02
Итого			358	7,28	12,87	38,67	300,63	0,72
II Завтрак								
2008		ГРУША (груша)	110	0,44	0,33	11,32	51,68	5,50
Итого			110	0,44	0,33	11,32	51,68	5,50
Обед								
2012		БУЛЬОН КУРИНЫЙ (вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, крупа манная)	150	0,67	0,07	4,34	20,57	0,42
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	10	1,16	0,10	7,64	36,08	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (бройлеры цыплята петрош. 1 категории, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	75	18,29	19,48	6,69	275,66	0,86
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	125	3,31	2,98	10,42	83,73	29,47
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	170	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржанно-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,61	0,32	17,01	82,61	0,00
Итого			570	26,04	22,95	50,94	518,00	30,75
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	170	5,10	1,70	7,14	68,00	0,85
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,66	5,54	30,91	204,41	0,07
Итого			220	12,76	7,24	38,05	272,41	0,92
Ужин								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,93	4,21	5,44	63,35	2,55
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	200	19,24	12,36	1,25	193,27	0,20
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок апельсиновый)	160	0,78	0,16	15,68	66,74	1,28
Итого			445	20,86	15,89	34,92	382,57	3,03
Всего				60,44	60,28	173,90	1525,29	41,92