

Утверждаю

Заместитель директора-руководитель Центра развития ребенка-детский сад 211
МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС №2, Вектор,,
Шубникова Е.М./



МЕНЮ

14 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		
Завтрак								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *пшено, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,45	3,03	20,07	125,98	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,34	59,83	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,93	3,72	0,00	46,01	0,04
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,29	2,46	11,77	79,05	0,42
Итого			338	11,68	9,46	44,18	310,87	0,88
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (* кефир 3.2 % жирности)	120	3,24	1,08	4,32	43,20	0,76
Итого			120	3,24	1,08	4,32	43,20	0,76
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,30	4,25	5,71	66,86	7,49
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	11,73	11,95	9,64	192,97	0,47
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	110	5,13	7,59	31,16	213,52	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,33	0,31	14,90	71,67	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			505	20,49	24,10	71,09	583,72	7,96
Упполдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *томатная паста, * свинина б/к)	200	13,17	28,78	19,56	198,40	42,49
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	150	0,06	0,00	8,15	32,82	0,01
Итого			370	14,83	28,98	37,53	278,82	42,50
Всего				50,24	63,62	157,12	1 216,61	52,10

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заместитель директора-руководитель Центра развития ребенка-детский сад 211
МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС №2, Вектор,,
/Шубникова Е.М./



МЕНЮ
14 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		
Завтрак								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,35	3,63	23,88	150,31	0,50
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,39	4,30	0,00	53,07	0,04
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	14,19	95,10	0,52
Итого			405	13,90	11,19	52,80	369,88	1,06
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (* кефир 3.2 % жирности)	130	3,91	1,30	5,22	52,19	0,91
Итого			130	3,91	1,30	5,22	52,19	0,91
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,75	5,49	7,64	87,61	10,02
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	13,66	13,94	11,14	224,66	0,56
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,05	8,86	36,73	250,97	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,10	91,88	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,65	46,60	0,00
Итого			635	24,44	28,69	86,26	701,72	10,58
Упполдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *томатная паста, * свинина б/к)	220	14,49	31,49	21,59	217,02	46,73
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,30	59,62	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар песок)	180	0,07	0,00	9,83	39,56	0,02
Итого			425	16,56	31,74	43,72	316,20	46,75
Всего				58,81	72,92	188,00	1 439,99	59,30

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.