

Утверждаю

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

МЕНЮ
 17 марта 2025 г.
 Ясли 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-гическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
I Завтрак								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, *м. уруле крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,22	3,34	18,76	122,53	0,98
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,31	2,33	11,38	76,34	0,39
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			330	8,78	8,61	52,46	323,97	1,37
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * фасоль)	150	3,20	3,42	11,20	89,44	3,75
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*говядина кат. в, *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	60	0,13	9,18	2,07	127,32	0,40
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*масло сладко-сливочное несоленое, *крупа гречневая, адрица, вода питьевая, *соль йодированная)	110	6,81	4,82	28,06	160,31	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,00	0,40	19,13	92,07	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			515	21,63	17,82	70,16	527,84	4,15
Упполдник								
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сахари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	8,03	3,97	9,44	106,01	0,36
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,70	4,49	28,26	164,27	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,52	47,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,75	0,01
Итого			340	12,44	8,66	47,35	318,63	0,37
Всего				43,27	35,61	183,01	1 231,54	18,89

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
17 марта 2025 г.
Сад 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-гическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	37	* КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, *к кукуруза крупа, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,05	3,99	22,32	146,05	1,18
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКСМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,47	90,83	0,47
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			390	10,07	9,72	58,11	361,98	1,65
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * фасоль)	200	4,27	4,42	14,90	117,81	5,00
2012	277	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (*говядина кат в. *морковь, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	70	10,62	10,67	2,44	148,24	0,47
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *крупа гречневая ядрица)	130	7,32	5,55	33,17	211,63	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	11,64	46,52	0,00
Итого			625	25,19	21,04	81,25	616,08	5,47
Упполдник								
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сахари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,44	4,49	10,97	122,44	0,42
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,14	33,36	192,39	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,30	59,62	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
Итого			405	14,69	9,88	56,78	375,31	0,44
Всего				50,47	41,16	208,88	1 414,46	20,56

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.