

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 марта 2025 г.
Ясли 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								
2010	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *овсяные хлопья "геркулес", *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,16	3,51	15,10	109,28	0,44
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,86	2,86	12,25	86,87	0,48
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,23	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			322	3,09	12,43	39,70	308,15	0,92
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	120	3,38	2,91	4,66	61,69	0,34
Итого			120	3,38	2,91	4,66	61,69	0,34
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и МЯСОМ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная, * свинина б/к)	150	4,93	7,09	11,30	93,87	2,79
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,49	1,42	80,16	0,96
2012	315- 211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,70	4,39	28,26	163,25	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,96	67,18	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,97	31,87	0,00
Итого			523	13,33	13,26	62,91	436,33	3,75
Упполдник								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высшего сорт)	110	5,12	7,55	31,10	212,91	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,96	3,75	0,00	46,36	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,12	0,70	0,01
Итого			293	9,74	11,50	41,04	307,57	0,05
Всего				40,54	43,10	148,31	1 113,74	5,06

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
19 марта 2025 г.
Сад 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								
2010	34	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*овсяные хлопья "геркулес", *сахар песок, *соль йодированная, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,98	4,22	17,95	130,41	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,42	3,42	14,79	104,52	0,57
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			397	10,87	13,75	47,54	358,83	1,09
II Завтрак								
2012	401	*СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	145	4,08	3,52	5,63	74,56	0,41
Итого			145	4,08	3,52	5,63	74,56	0,41
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и МЯСОМ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная, * свинина б/к)	200	6,65	9,56	15,05	125,90	3,72
2012	247	*РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)	80	8,47	4,39	1,41	79,31	0,95
2012	315- 211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,16	33,39	192,76	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			630	20,35	19,46	76,49	518,25	4,67
Упполдник								
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высшего сорт)	130	6,05	8,86	36,73	250,94	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,38	4,30	0,00	53,00	0,04
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,30	59,61	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
Итого			350	11,51	13,41	49,19	364,51	0,06
Всего				47,41	50,14	178,85	1 316,15	6,23

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.